ప్రకృతి పత్రికా నియమములు

(1) ప్రకృతి పత్రిక 17 వ సంపుటము 1935 జనవరినుండి 1935 డిసెంబరుతో పూర్తి యగును. (2) పత్రిక ప్రతినెల మొదటి తేదీననే పోష్టులో వేయబడుచుండును. (3) ఏనెల పత్రిక యైనను చేరనియెడల ఆనెలాఖరులోపుగ తెలుపవలయును. అటుల తెలుపనిచో సంచిక 1కి 0-4-0 చొ॥ ఈయవలసియుండును. (4) బెజవాడలో పత్రికలు అతిజాగ్రతగా పోష్టులో వేయబడుచుండును. పత్రిక చేరనియెడల అచ్చటిపోష్టువారికి తెలుపవలయును. మా ఆఫీసులో పొరబాటులు జరుగవు. (5) జవాబు కోరువారు రిప్లయికార్డు వ్రాయవలయును. (6) ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు రిజిస్టర్డు ధర్మసంస్థ. దీనిని పోషించుట ప్రతిఆంధ్రుని కర్తవ్యము. (7) ప్రకృతి చికిత్సవలన నారోగ్య మొందిన వైద్యులు, రోగులు, అభిమానులు, దీనిని పోషింప ప్రార్థితులు. పండుగలు, వివాహములు మొదలగు కార్యములపట్ల ధర్మములను, విరాళములను పంపుడు. (8) ప్రతిచందాదారుడును ఇద్దరుచందాదారులను చేర్పించి సాయ మొనర్పగోరెదము. (9) ప్రకృతివైద్యులును, రోగులును, వ్రాసిపంపు వ్యాసములును, ఆరోగ్య వృత్తాంతములును ప్రకటింపబడును. (10) ప్రకృతివైద్యము చక్కగా తెలిసికొనగోరువారు సంపుటము లన్నియు చదువవలయును.

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు :
ఒక్కొక్కసంపుటము వెల : ఇతరులకు 1-8-0
చందాదారులకు 1-2-0

ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు :
ఒక్కొక్క సంపుటము వెల : ఇతరులకు 3-0-0
చందాదారులకు 2-12-0

మావద్ద దొరకు ఇతరుల పుస్తకములు :
అపక్వశాకాహార అద్వైత సిద్ధాంతము 2-0-0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము 1-8-0

అడ్రెసు:— మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా రు 3—0—0. రిజిస్టర్డునెం. M. 1424.

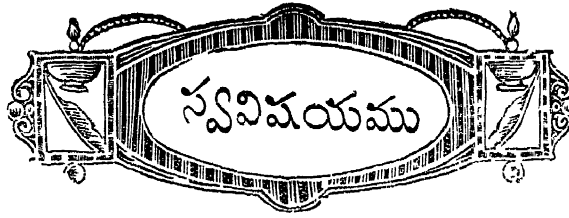
ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౭	జనవరి 1936	సంచిక ౧

విషయసూచిక

స్వవిషయము	...	2	ఛలోక్తులు	...	21
ఆరోగ్యగోష్ఠి	...	3	సునిశితవైద్యము	...	22
ప్రకృతి గృహవైద్యము	...	9	మంచి ఆరోగ్యవిధులు	...	24
మెక్ ఫేడన్‌గారి స్వీయచరిత్ర	...	15	దేహ వ్యాయామపాఠములు	...	26
జలచికిత్సావిధానము	...	18	ప్రకృత వైద్యప్రచారము	...	32



ప్రకృతిపత్రిక నేటికి 18 సంవత్సరములక్రిందట అనగా 1919 సం॥ రమున కీ॥ శే॥ నారిశెట్టి హనుమయ్యనాయుడుగారిచేత స్థాపింపబడినది. అప్పటికి ప్రకృతివైద్యము ఇంతయభివృద్ధిలో యుండెడిదికాదు. ఇన్ని చికిత్సావిధానములు లేవు. ఒక్క తొట్టివైద్యముమాత్ర ముండెడిది. అదియైనను అందరికిని వ్యాపింపచేయుటకును వైద్యులైనవారు తమ అనుభవములను ఒకరికి తెలిపి లోపములున్న, సవరించుకొనుటకు వీ లుండెడిది కాదు. ఇట్టిస్థితిలో ఇతర పత్రికల నాశ్రయించి వానిగుండా కొంతవరకు నాయుడుగారు ప్రకృతి వైద్యమునుగురించి వ్యాసములు ప్రకటించుచుండిరి. కాని ఆపత్రికలసంపాదకులు ఈ వ్యాసములనుసరిగా ప్రకటింపకయు,అందలిభావములను తలక్రిందులుచేసియు, కొన్నింటిని బుట్టదాఖలు చేసియు ఇటుల ఇబ్బందుల కలుగచేయగా ప్రకృతి వైద్యమును వ్యాప్తిచేయుటకు ప్రత్యేకముగ ఒక పత్రిక అవసరమైనట్లు కనబడి ఇతర ప్రకృతి వైద్యుల ప్రోత్సాహముతో నాయుడుగారు పత్రికను స్థాపించి కరపత్రములతో మొదలుపెట్టి మామూలుపుస్తకముసైజున 32 పేజీలలో ప్రచురించువరకును అభివృద్ధిచేసిరి. నిజముగా ఇంతపెద్ద ఆంధ్రదేశమునందు ప్రచారమునకు ఈ కొద్ది పత్రిక చాలదనియు, సంగతులు ఇంకనుయెక్కువ చేయవలయు ననెడి కోరికతోను, చందాదార్లు యెక్కువగ చేరి సహాయము చేయుదురను ఆశతోను పత్రికను రెట్టింపుసైజునకుపెంచి అందు చిత్రపటములనుకూడ చేర్చుచున్నాము. ఈపత్రికను ప్రకటించుటలో మా ముఖ్యోద్దేశము ఇతరపత్రికలవలె ధనార్జన చేయవలయు ననెడి కోరిక కాదు. ప్రకృతిఉద్యమమును అభివృద్ధిలోనికి తీసికొనివచ్చి మానవసోదరులకు వైద్యసహాయముచేసి సుఖవంతులుగ చేయుటకొరకు మాత్రమే. ఇట్టి పత్రికను పోషింప, భారము ప్రతి ఆంధ్రునియందును యున్నది. ఈ పత్రిక వలన వైద్యమును తెలిసికొని, విని ఆరోగ్యమును పొందినవారు అనేకులు గలరు. అట్టివారెల్లరును పత్రికకు తమచేతనైనంత సహాయము చేయుదురు గాక ! యని కోరుచున్నాము. తమశక్తి కొలది తాము సహాయముచేయుటయేగాక ఇతరులను కూడ ప్రోత్సహించి చందాలను పంపగోరుచున్నాము. దీనికి సహాయపడిన, మీకు పోవునది నష్టముకల్గునది ఆవంతయును యుండదు. సహాయములు యెంత యెక్కువగా వచ్చిన నంత యెక్కువగా పత్రిక వృద్ధిచేయబడును.

శాశ్వత చందా (జీవిత కాలము పత్రిక ఉచితముగ వచ్చును)	రు 100/-
పోషక చందా ...	... రు 24/-
అభిమాన చందా ...	... రు 12/-
సహాయ చందా ...	... రు 6/-
మామూలు చందా సం॥ నకు	... రు 3/-

ఎట్టి సహాయ మైనను కృతజ్ఞతతో స్వీకరింపబడును. చందాలను పంపినవారి పేర్లు పత్రికయందు ప్రకటింపబడి లెక్క లన్నియు ప్రతినెలయును పత్రికాముఖమున ప్రకటింపబడుచుండును.

ఇంతవరకు చందాలను పంపినవారు.

(1) జాన శంకరయ్యగారు మోరి, రు 6/-
(2) బి. వెంకటదాసప్పగారు, మైసూరుస్టేటు 6/-
మొత్తం రు 12/-





సంపాదకుడు.

జన్మనిగ్రహము

అనగా సంతాననిరోధము. సంతానము యేదో ఆకస్మికఘటనము కాకుండా మనము కావలెనని కోరిన కలుగుటయూ, అక్కరలేనియప్పుడు మానుటయు జరుగుటకు అవలంబింపవలసిన విధానమునకు 'సంతాననిరోధ'మని పేరు.

దేశములో దరిద్రము యెక్కువగానున్నది కనుక జనసంఖ్య యెక్కువైనయెడల అన్నము దొరకక కొందఱు చనిపోవచ్చును. అందువలన జనాభాను అదుపులోనుంచుట కీ విధానము అవలంబింపవలసి వచ్చినది. రోగులైన తల్లిదండ్రులకు బిడ్డలు కలిగిన, వారును రోగిష్ఠులుగానే యుందురు. వారు సంఘముయొక్క సౌష్ఠవమును పాడుచేసెదరు. హత్యలు, దోపిడులు మొదలగునవి చేయువారును, మానసిక దౌర్బల్యము, ఉన్మాదము, మూర్ఛ, క్షయ, కుష్టు, సవాయి మొ॥ వ్యాధులు గలవారును సంతానవంతులైన యెడల సంఘము యొక్క బలము నీతి ఆరోగ్యము చెడిపోవును. కనుక వారు సంతానవంతులుకాకుండ యేర్పాటు చేయవలయును. ఆరోగ్యవంతులు బలవంతులు నీతిమంతులు ఉత్సాహవంతులు అన్నిటికన్న ముఖ్యముగా భాగ్యవంతులు మాత్రమే మితముగా సంతానమును కనవలయునని వారందురు. ఈ విషయక మగు విజ్ఞానము భారతదేశములో చాల లోపించియున్నందున అమెరికా దేశమునుండి అఖిలప్రపంచ సంతాననిరోధకసంఘమునకు అధిపతురాలగు శ్రీమతి శాన్‌గర్‌గారిని భారతదేశ మహిళాసంఘమువారు భారతదేశమున కాహ్వానించిరి. ఆమె డిశంబరుమాసాంతమున తిరువాన్కూరులోజరుగు భారతీయ మహిళా సభయం దుపన్యసించి, తరువాత భారతమున 6, 8 వారము లుండి శాస్త్రీయమైన సంతాననిరోధక విధులను కొంతమంది డాక్టరులకును, నర్సులకును బోధించునని మాకు పత్రికటనపత్రికలు చేరినవి. ఆమెఉపన్యాసములు మీలో కొందరైనను వినుటకు సావకాశములు కలుగవచ్చును. ఈ లోపుగ కొన్నివిధానములను పేర్కొని, అవి యెట్లు అనర్థదాయకములో వివరించెదను. మీ రాఉపన్యాసములను వినునప్పుడు యీ విషయములు మీకు ఉపకరింపగలవను ఆశతో వాని నిట వ్రాయవలసివచ్చినది.

సంతానము కలుగకుండుటకు సంగమక్రియ మాని బ్రహ్మచర్య మవలంబించుట మొదటిపద్ధతి. చిరకాలమునుండియు నిది వాడుకలోనున్న విధానమే. దీనిని ఋషులును అవలంబించి యుండిరి.

ఇప్పుడు గాంధీమహాత్ముఁడు మొదలగువారు ప్రచారముచేయుచున్న విధాన మిదియే. దీని నవలంబించువారు శుద్ధసాత్వికములగు ఫలాదులను సేవింపవలెను. ఉద్రేకములకు సావకాశము లేని నిర్మలమైనట్టియు, భక్తియుతమైనట్టియు జీవితము నవలంబింపవలెను. ఆహారవిహారములను మాత్రము యెప్పటివలెనేఅవలంబించుచు,కలిగిన కామేచ్ఛను అణచియుంచి బ్రహ్మచర్యము నవలంబించితిమని యెవరును భ్రమపడరాదు. దానివలన నాడులయందు మంటలు గలుగును. అనేకరోగములును గలుగును. కనుక యీ విధానమువలన సంతానమును మితములో నుంచదలచినవారు వినిర్మలమగు జీవితము నవలంబింపక తప్పదు.

స్త్రీల జననేంద్రియములలోపలను, పురుషేంద్రియముపైనను రబ్బరుతిత్తులను పెట్టుకొని శుక్లశోణితముల కలయికను అరికట్టి సంతానము కల్గకుండ చేసికొనువిధ మొకటి గలదు. ఇది సర్వథా భయంకరమైన దుష్ఫలితముల నొసంగును. దానికి కారణ మిది:—

సంగమమునకు కండూతి ప్రతీకారము (దురద తీరుట) మాత్రమే ఫలముకాదు. కండూతిప్రతీకారమే ఫలమైనయెడల యాంత్రికముగా ఆపనిని ఒకరితో నొకరికి సంబంధములేకయే తీర్చుకొనవచ్చును. స్త్రీపురుషుల దేహములయందు ఊరిన కొన్నిద్రవములు అన్యోన్యము ఒకరి దేహమునుండి యింకొకరి దేహములోనికి దేహము నందలి అసంపూర్తిని పూర్తిచేయును. ఆ పరిపూర్తి (Perfection) కొరకే సంగమక్రియ యేర్పడినది. అత్యంత ప్రయోగమువలన మొద్దువారకయున్న యెడల ఆ ద్రవములు బాగుగా యింకి స్వల్పకాలసంగమక్రియతోడనే సౌఖ్యమును, తృప్తియు గలుగును. సుఖవ్యాధులచే మొద్దువారిన జననేంద్రియములు గలవారికి యెంతకాలము సంగమించినను, ఎన్నితూరులు సంగమించినను సంగమమువలన గలుగవలసిన అత్యంత సుఖప్రాప్తిగలుగక తృష్ణమాత్రము వృద్ధియగుచుండును. కనుకనే సుఖవ్యాధులు గలవారి ప్రవర్తన నపుంసకత కలిగినతప్ప నానాటికి భ్రష్టతరమగుచుండును. చిరకాలబ్రహ్మచర్యానంతర సంగమమునందు సుఖప్రాప్తియెక్కువగా నుండుననుట అనుభవముగలవారికి వేద్యమైన విషయమే. సంతానము కలుగకుండుటకుగాను అవలంబింపబడిన పైవిధానమువలన సంగమమువలన కలుగవలసినసుఖప్రాప్తికి రబ్బరు సాధనములు అడ్డము అగును. అందువలన తృష్ణ యెక్కువగును. కాగా సంగమక్రియయును యెక్కువగా చేతురు. అందువలన దేహసారములు రబ్బరుగొట్టములపాలగును. మనుష్యులు శక్తిహీనులు తేజోహీనులు నగుదురు. అట్లు శక్తిహీనులైనవారు యెప్పుడైనను సంతానముకొరకై యిచ్ఛచేసినను, నిర్వీర్యపు సంతానమే కలుగును. ఇంకొక ప్రమాద మున్నది. ఆరబ్బరుగొట్టములు యెప్పుడైనను చిట్లుటకలదు. అప్పుడు యిష్టములేకయే కలుగుసంతానము యెంతగుణవంతముగా నుండునో వేరే చెప్పనక్కరలేదు. ఈవిధమగు సంగమమునకు ముష్టిమైథునాదులకును భేదము లేదు.

స్త్రీజననేంద్రియములోనికి వేపనూనెవంటి క్షారస్వభావముగల పదార్థముతో తడిపిన స్పంజినిగాని, దూదినిగాని ఉంచి దానినొకదారముతో వెలుపటికి కట్టియుంతురు. సంగమకాలమున వీర్యము ఆమందుతో గూడిన పోత్తిపై పడి నశించును. అందువలన సంతానము గలుగదు. ఇట్లుచేసిన సంగమక్రియయందును స్త్రీపురుషులకు గలుగవలసిన పూర్ణసౌఖ్యము గలుగదు.

గర్భవివరమునందు పక్కపొరలనుండి ఊరు ద్రవములు పురుషునకు కొంచెముమాత్రపు తృప్తినిచ్చును. స్త్రీకిని అట్లే కొలదిగామాత్రమే తృప్తిగలుగును. ఎట్లయినను యిది రబ్బరుగొట్టములకన్న కొంచెము నయము. అయిన, ఇందు యింకొక ప్రమాదము గలదు. యోనిలోపల నుంచిన క్షారస్వభావముగల చేదుమందువలన స్త్రీలయందు వివిధములగు వ్యాధులు గలుగును. కొంతకాలమునకు పురుషునియందు అసహ్యము గలుగును.

స్టెరిలైజేషన్ అను యింకొకపద్ధతి గలదు. ఇందు స్త్రీజననేంద్రియములలో పిండమును పెంచు కోశమును తీసివేతురు. అందువలన గర్భధారణముజరుగదు. సరే కాని యిట్టిస్త్రీలకు స్త్రీత్వమే లోపించును. ఇట్టివారికి పురుషునియందు కోరికయేయుండదు. అట్టివారికిసంగమము హితవుగా నుండదు. వారికిభావమేగలుగదు. అట్టిస్త్రీలతోడి రతివలన పురుషునకు చేరదగిన ద్రవములు చేరక ముష్టిమైథునమునందు వలెనే నానాటికి శక్తిహీనుడును, తేజోహీనుడు నగును.

ఋతుకాలమునందే గర్భోత్పత్తి కలుగును. ఇతరకాలమునందు సంగమము జరిపినను గర్భధారణము కలుగదు; అనునది యింకొకవిధానము. ఋతుకాలమనగా- స్త్రీ ఋతుమతియైన మొదటి 16 దినములలోను మొదటి 4 మైలదినములుపోను మిగతా 12 దినములు ఋతుదినములు. ఈ 16 దినములుకాక మిగిలిన 12 చాంద్రమాన దినములు ఋతుకాలముగాని దినములు. ఈ దినములలో చేసిన సంగమక్రియవలన గర్భధారణము జరుగదనునది యీ దేశమున వాడుకలో నున్న నమ్మిక. కాని దీనియందును ఒక ప్రమాదమున్నది. స్త్రీలకు ఋతుకాలమునందేభావోదయమగును. ఇతరకాలమునందలి సంగమ క్రియ కేవలము యాంత్రికమే. ఆదినములలో జరిగిన సంగమ క్రియవలన పురుషునకు సంక్రమింపవలసిన ధాతువులు రావు. అందువలన నతనికి పరిపూర్ణతృప్తి గలుగదు. భావోదయముకాకయే చేయు రతి స్త్రీకిని అసహ్యముగనే యుండును ఎట్లైనను యిదియే మంచిపద్ధతి. కాని అసలు ఋతుదినములనుగురించియే వివాదముగలదు.

జన్మశాస్త్రప్రవీణుల(Gyneologists)గు జపాను దేశస్థుడగు కే. ఒజినోగారును వియన్నానగరవాసియగు ఎచ్. క్నాస్ గారును స్వతంత్రముగా చేసిన పరిశోధనలందు ఋతుదినములు వేరుగా నున్నట్లు రుజువుపరచియున్నారు. వారుచేసిన పరిశోధనలు విడివిడిగనే చేసినను, వాని పర్యవసానములకు ఏకీభావ ముండుటవలన వానికి ప్రపంచమునందు ఎక్కువ చలామణి గలదు. ఆ సిద్ధాంతములకుఒజినోక్నాస్ సిద్ధాంతములని పేరు. దీనిప్రకారము ఋతుమతియైన మొదటి 4 దినములును మైలదినములేకద! తరువాత 5,6,7,8,9, దినములు వంధ్యాదినములు. 10,11,12,13,14, 15,16,17 దినములు ఫలదినములు. 18,19,20, 21,22,23,24, 25,26,27,28 వంధ్యాదినములు. 29వ దినము తిరిగి ఋతుమతి అగుదినము. దీనిని లెక్కించుటకు సులువగు మార్గ మున్నది. ఋతుమతియైన 29 దినము తిరిగిఋతుమతియగు దినము గదా. ఆ దినము వదలి 20 దినములు వెనుకకు లెక్కించిన, 10వ దినము వచ్చును. అంతకు వెనుక నున్న 9 దినములు వంధ్యాదినములు. 10వ తేది నుండి ఆ తేది గూడా కలిపి 8 దినములు లెక్కించిన 17వ తేదీవచ్చును. 10-17 రెండు తేదులు కలిపి మొత్తము 8 దినములు ఫలదినములు.

సరే బాగానే ఉన్నది! యాంత్రికవిధానముల కన్న యిది బాగున్నది. అక్కడ రబ్బరుతిత్తులు

రహస్యావయవములకు సరిపోయినవి దొరికీదొరక్క; దొరక్కపోతే తీరా గర్భధారణము జరిగీ యిట్టి యిబ్బందులు లేవు. తీరా భావోదయమైన ప్పుడు తిత్తులను అమర్చుకొనుటా మొదలగు యిబ్బంది లక్కరలేదు. అవి చిరిగిపోయినవో మంచివో పరీక్ష, అప్పుడు భరింప వీలుగాని ఆలస్యమూ యివన్నీ అక్కరలేదు.

కాని ఒజినోక్నాస్ సిద్ధాంతములోనూ యింకొక యిబ్బంది గలదు. అందరికిని ఋతుమతియగుట 29 వ దినముననే జరుగదు. కొందఱు 23,24,25, 26,27,30,31 దినములలో గూడ ఋతుమతులగు దురు. అప్పుడుగూడా యిదే లెక్క పనికివచ్చు నన్నారు. 20 దినములు వెనుకకు, 8 దినములు ముందుకూ. ఈ 8 దినములు ఫలకాలము' మిగతాకాలము సంగమక్రియ జరిపినను గర్భ ధారణము జరుగని క్షేమదినములు. కనుక తాను యెన్నవదినమున ఋతుమతియగునో ప్రతిస్త్రీకిని సరిగా తెలిసియుండవలెను. కాని పరిశోధనల వలన ప్రతి మాసమునను ఒకే తీరున గాక వేరువేరుపరిమితులుగల కాలములందు స్త్రీలు ఋతుమతులగుచున్నట్లు తేలినది. అందువలన యీ క్షేమదినములలెక్కగూడ యిప్పటివరకు నిజముగా క్షేమమైన విధానముగా లేదని జన్మ నిరోధ ప్రచారకులే అనేకులు ఒప్పుకొనియు న్నారు. కనుక అదియును నిరర్థకమే యైనది.

ఇదిగాక యింకొక చిక్కు గలదు. సంగమక్రియ యందు అనగా క్షేమదినములందు జేసినసంగమ క్రియ యందు స్త్రీజననేంద్రియములోనికి పోయిన పురుషబీజము 1,2 దినములలో నశింప దనియు 12-14 దినములవరకు గర్భాండమున అంటిపెట్టుకొనియుండి తిరిగి స్త్రీఅండము పక్వ మైనప్పుడు సంగమక్రియతో నిమిత్తము లేకయే గర్భధారణమగునని వాషింగ్టన్ వాసియగు డాక్టరు వాల్టర్. ఆర్. స్టోక్సు చెప్పుచున్నాడు. అప్పుడు యీ క్షేమదినములలెక్కయు నిరర్థకమే యైనదని తేలినది.

ఇప్పటివరకును ప్రమాదరహితమైనట్టియు ఫల ప్రదమైనట్టియు సంతాననిరోధక విధానము కనిపెట్టబడలేదని తేలినది.

సహజసాత్త్వికమగు జీవనమును, బ్రహ్మచర్య మును జోడించిన మాత్రమే ఫలప్రదముగా నిరపాయముగా సంతానమును నిరోధింపవచ్చు నను మామూలుపాటయే మిగిలి యున్నది.

అనుభవయోగాభ్యాసము

గ్రంథకర్త: డాక్టరు. పాలపర్తి ఆంజనేయులుగారు, బందరు.

గురు వక్కరలేకయే ప్రతివారును సులభముగా యోగాభ్యాసమును నేర్చుకొనదగినట్లుగా సులభముగను, విపులముగను వ్రాయబడిన గ్రంధము. గ్రంథకర్తయొక్క చిత్రపటములును శారీరకశాస్త్రచిత్రములును అనేకము లిందు చేర్చి వివరింపబడినవి.

వెల రు. 1-4-0.

బూతులపంచాంగము

"స్వతంత్రరచన, స్వేచ్ఛయను పేర్లుపెట్టి పచ్చి బూతులు, ప్రణయవిలాపములు, అర్థశూన్య, భావరహిత భావకవిత్వమును - బండబూతులను, ప్రోత్సహించుటచేతను, నవ్యకవుల రచనలలో జీవకళగాని, సౌందర్యముగాని, భావగాంభీర్యత గాని లేదనిచెప్పవలసివచ్చినది."

"గత అర్థశతాబ్దములో ఆంధ్రదేశములో సారస్వత వికాసం కలిగింది. కలిగించినది నవకవులు అనగా తమ ప్రణయాలాపములతో, వ్యభిచార కథలతో అధర్మవిధవా వివాహములతో, సాహెబులతో లేచిపోవుకథలతో మాత్రంకాదు. ఈ రకం చెత్తచెదారమునుచూచి మురిసిపోవు ఆంధ్రత్వం నాకుమాత్రం వలదు.

"తమిళ, కేరళ, కన్నడ ఇత్యాది సాహిత్యాలు వికసించాయో, లేదో? మనకిప్పుడు ప్రసక్తిలేదు గాని నేడు తండోపతండములుగా రైల్వేస్టేషనులలో హాస్యముపేర, వినోదకథలనుపేర పుట్టగొడుగులవలె ప్రచారమగుచున్న నవీనవిజ్ఞానమునుగాంచి మాత్రము ఇది మాయాంధ్రత్వము, ఆంధ్రసాహిత్య స్వరూపమని మాత్రము చెప్పుకొనుటకు సిగ్గుపడవలయును.

"ఆధునికాంధ్ర వికాసం వున్నమాట వాస్తవమే. అందుకు కారకులైనవారు.........వున్నారు హేమాహేమీలు. కాదనలేదు. ఐతే వారికినీ యీనాడు నిరసింపబడే గుడిపాటివారి బూతు కథలకు ముద్దుకృష్ణగారి కామజ్వాలలకు ముడిపెట్టెదరాయేమి కొంపదీసి?..." అని పోలవరపు రామబ్రహ్మం బి. ఏ. గారు 8-12-35 ప్రజామిత్రలో వ్రాసియున్నారు.

నిజానికి తెనుగు జాతికి పుండు పుట్టినది. సరియైన వైద్యుడు న్యాయమైనవైద్యముచేసి కుదర్పకున్న ఆ పుండు బ్రహ్మరాక్షసి అవుతుంది. తిన్నగా తినినది రక్త మాంసములుగా మారదగిన జీర్ణశక్తికలవారికి అడ్డమైనగడ్డీ తినవలెనను కోరికయుండదు. వీర్యవంతు డెప్పుడును వ్యభిచారము చేయడు. దేహము అలయునట్లు పని చేసిన వానికి డెబ్బై ఆరు పరుపు లక్కరలేదు. తెనుగుజాతికి పాండురోగము పుట్టినది. కావలెనంటే క్షయ అనండి. ఏ వస్తువుమీదా యిష్టము లేదు. అందువలన చిరుతిండ్లకు యెగబడినారు. ఆ తిరుతిండ్లుగూడా వైద్యుడు యేవి తింటేచస్తావంటాడో అవియే యిష్టము. శాస్త్రములు, కళలు, సాహిత్యము, వైద్యము, జ్యోతిషము, వేదాంతము, ఆరోగ్యశాస్త్రము, వ్యాయామశాస్త్రములుంటే వానిమీద యేవగింపు తెనుగువాడికి. నవరసములలోను బూతులతోగూడిన హాస్యముమీద తెనుగువాడికి రుచిపుట్టిందంటే తెనుగువాడి తలలో రోగము పుట్టిందన్నమాట. కవులను అనుటకు వీలులేదు. ఏరాజులు ఆదరింపక ప్రజలలో సరియైన అభిరుచిలేకపోయినప్పుడు కవి యేమి చేయగలడు? ఏ బూతుల పత్రికలోనో యేదో బూతుకథ వ్రాసి కథకు అయిదో ఆరో తీసుకుంటేగాని జరుగనిపాడుకాలము వచ్చినది. అందువలన కవిని అనవలెనో అక్కరలేదోగూడా ఆలోచించే సావకాశము లేకుండా పోయినది.

ఒక సుప్రసిద్ధకవి. మంచికథకుడువ్యాసలేఖకుడు పేదతనము వచ్చినది. ఒక బందరుపత్రికలో కాంబోలును 'గుద్దలనగరా' అని ఒక పద్యము వ్రాసి హాస్యపు కథలో చొప్పించినాడు. అది చూచి శౌనకాదిమహామునులంతా ఏహే! హే!! అన్నారు. కవికి అయిదో ఆరో లభించినవి. ఇంకేమికావలెను?

తెనుగువాడిలోమగతనముపోయింది. తెనుగు ఆడదానిదగ్గిర స్త్రీత్వముగూడాలేదు. అందువలననే

వారికి కథలుచదివి తృప్తిపడవలసిన యోగము పట్టినది. సరియైన ఆకలికలవా డెప్పుడూ, తినినపదార్థములగురించి అష్టకములు, షష్ట్యంతములు చెప్పడు. వినడు. కందిపచ్చడిలో చింతపండువేసి సగంవేయించిన మెరపకాయలు, సగం యెండు మిరెపకాయలువేసి, నేతి తిరుగమోతపెట్టితే యెంతరుచిగావుంటుందని పాండురోగి వర్ణిస్తాడు. వింటాడు. బూతు కథలయందు ప్రజలలో అభిరుచి యెక్కువైందీఅంటే దేహమునకు కావలసినపనిపాటలులేక, మంచి గాలి, కమ్మనియెండ తగులక దేహములుబలసి, ఒంట్లో తేజమునశించిన దని అర్థము. ఒంట్లో తేజము నశించినదిగనుక బూతులమీాదఇష్టము యెక్కువైనది. బూతులు చదువుచున్నాడు గనుక దేహమునందలి తేజము సీరగుచున్నది. ఈస్థితి మారితీరవలెను. ఎప్పుడోగాదు. ఇప్పుడు, ఇక్కడ; ఒకనిమిషముగడిచినా ఆలస్యమే.

దీనికి గూడా ప్రకృతి వైద్యమున్నది. పత్రికలో ప్రచారమయ్యే పెంట దేహములోనికి చేరకుండా కొన్నిదినములు ఉపవాసము పెట్టవలెను. మరీ విద్యయందు ఆకలిగలవారికి దేహానికి క్రొత్త విషములను చేర్చని రామాయణము, భారతము, భాగవతము పథ్యముపెట్టవచ్చును. అది తేలికగా అరుగుతుంది. జబ్బుచేయదు. అంత మాత్రము గూడా జీర్ణశక్తిలేనివారుంటే అధ్యాత్మరామాయణ కీర్తనలు, రామదాసు చరిత్ర, వశిష్టవాక్యాలు, ప్రహ్లాదవాక్యాలు, గురుశిష్య సంవాదములు, సరస్వతీమండలి, పార్వతీశ్వరకవుల గ్రంథాలు ఇవ్వవచ్చును. ఇంతలో ఆకలి జ్వలిస్తుంది. అప్పుడు విజ్ఞానచంద్రిక మండలి గ్రంథాలు, భారతివంటి పత్రికలు చదివింపవచ్చును. అప్పటికి పాండురోగము పోతుంది. పై పథ్యముగా ఆరోగ్యశాస్త్రము, ప్రకృతివైద్యము, వ్యాయామశాస్త్రము, అర్థశాస్త్రము, కామశాస్త్రము, వేదాంతము నేర్పి మానవులనుగా చేయవచ్చును.

ఉచితము

ప్రకృతి పత్రికకు క్రొత్తచందాదార్లను ఇద్దరను చేర్పించినవారికి ఈదిగువ నిర్ణయింపబడిన 12 సెట్టుల పుస్తకములలో వారి ఇచ్ఛవచ్చిన ఒకసెట్టును ఉచితముగ పోష్టుఖర్చులు కూడ లేకుండ పంపెదము. ప్రతి ఇద్దరు చందాదార్లకును ఒక్కొక్కసెట్టును బహుమతి పొందవచ్చును.

1. మహారోగము; స్త్రీలవ్రతము.
2. మహారోగము; ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ.
3. మహారోగము; కూనేమహర్షి జీవితము.
4. యోగచికిత్స; స్త్రీలవ్రతము; ఆరోగ్యముకామేచ్ఛ.
5. యోగచికిత్స; కూనేమహర్షి జీవితం; స్త్రీలవ్రతం.
6. యోగచికిత్స; కూనేమహర్షి జీవితము; ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ.
7. శ్రీరామతీర్థస్వామివారి వేదాంతోపన్యాసములు; స్త్రీలవ్రతము.
8. వేదాంతసారము; సహజసత్యాగ్రహము; స్త్రీలవ్రతము;
9. వేదాంతసారము; యోగచికిత్స.
10. తేనీరు విషతుల్యము; కూనేమహర్షి జీవితము.
11. తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు; కూనేమహర్షి జీవితము.
12. అనుభవానందము, కూనేమహర్షి జీవితము.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౧ వ పాఠము

మర్దన చికిత్స

అనాదికాలమునుండియు దేహమునకు మర్దన చేయుటవలన లాభములు కలవని గ్రహించి ఆచరించుచున్నట్లు మనకు తెలియును. ప్రకృతి వైద్యులేకాక మందువైద్యులు కూడ ఈచికిత్సా విధానముయొక్క మాహాత్మ్యమును గ్రహించి యుండిరి. వాగ్భటమునందును సుశ్రుతమందును మర్దనచికిత్సయొక్క ప్రశంస కలదు. వాత్స్యాయనుడును మర్దనమును అభివర్ణించియున్నాడు. జె. పి. ముల్లర్, జె. హెచ్. కెల్లాగ్ మొదలగు పాశ్చాత్యపండితులును మర్దనచికిత్సను ఎక్కువగా ప్రచారముచేసియున్నారు.

ఇట్టి మర్దనచికిత్సయొక్క ప్రయోజన మేమని మీరు అడుగవచ్చును. అవి అసంఖ్యాకములు. మర్దన చేయుటవలన దేహమునందలి కండరములకు విశ్రాంతి కలుగును. రక్తాభిసరణము వృద్ధిపొందును. సముద్రపుపాచి (స్పంజి) నీటిని పీల్చుకొనునట్లు మనదేహమునందలి కండరములచే పీల్చుకొనబడిన విషములు మర్దనచేసినప్పుడు బయటికి పిండివేయబడును. మర్దనవలన నాడీశక్తియందు ఉజ్జీవనము కలుగును. నాడులయందలి గమనము వృద్ధిపొందును. ఊపిరితిత్తులు బాగుగా పనిచేయ నారంభించును. నాడులయందలి ఉద్రేకములు తగ్గిపోవును. కీళ్లయందు నిలిచిపోయిన చెడులవణములు తగ్గిపోవును. ఆరోగ్యవంతుడు రోగికి మర్దన చేయునప్పుడు ఆరోగ్యవంతుని దేహమునుండి ఒక మహత్తరమైన శక్తి (ధాతుకాంతశక్తి) రోగిదేహములోనికి ప్రవహించును. ఈసంగతి అనేకులకు తెలియదు

ఈ విషయమును గురించి విశేషముగా తెలిసికొనదలచినవారు సునిశితవైద్యమును చదువవలెను.

మానవుడై జన్మమెత్తినందుకు పరులకు మేలు కలుగుటకుతాను త్యాగముచేయుటకన్న ప్రయోజన మేమున్నది? శిబి, రంతిదేవుడు, కర్ణుడు, బలి, భీష్ముడు, రామకృష్ణాది త్యాగధనుల జీవితములు పురాణప్రసిద్ధములే కదా? త్యాగము వలననే మానవజీవితము ఉన్నతిని బొందును. క్రమ క్రమముగా ఆత్మోపలబ్ధికిని త్యాగమే హేతువగును.

మర్దనచేయువానికి ఎక్కువ బాధ్యత లుండును. ఎక్కువ హక్కులుకూడ కలవు. బుద్ధిపూర్వకముగా తన దేహమునుండి కొంత ధాతుకాంతశక్తిని అతడు రోగికి వ్యాపింపజేయును. అందువలన రోగికి శాశ్వతమగు లాభము కలుగును. మర్దనచేయువారికి తాత్కాలికమగు నష్టము కలుగును కాని సూర్యకాంతియందు తిరుగుటవలనను, సత్యము వచించుటవలనను, త్యాగమహిమవలనను, పరులకుమేలుచేసితిమను సంతోషమువలనను ఆ లోటు పూర్తియగును.

అందువలన మర్దనచేయదలచినవాడు ఆరోగ్యవంతుడై బలవంతుడై యుండవలెను. శుచిగనుండవలెను. ఉల్లాసియు ఆకర్షవంతమైన మృదుస్వభావముకలవాడు నయియుండవలెను. మర్దనచేయునది స్త్రీయైనప్పుడును ఈ నియమములే చెల్లును. అట్టివారు మర్దనచేసినప్పుడే సుగుణములు నిశ్చయముగా కలుగును.

మర్దనముచేయువాడు రోగికి కుడిప్రక్కగా అభిముఖముగా నిలిచియుండును. రోగి బల్లమీద కాని, పడకకుర్చీలోకాని పరుండును. రోగికి శక్తియున్నయెడల ఎత్తుపీటమీద కూర్చుండవచ్చును. ఎట్టిఉద్రేకములును లేక రోగి శాంతముగా నుండవలెను. తనకు మర్దనవలన అద్భుతమైన సుగుణములు గలుగునను నమ్మకతో నుండవలెను. మర్దనచేయువారు తమదేహమునందుండి ధాతుకాంతశక్తిని రోగిపై వర్షింపసిద్ధముగానిలువబడి యుండవలెను.తరువాతచాకచక్యముతోడను లాఘవముతోడనుమర్దనచేయవలయును. అప్పుడు వానిచేతివ్రేళ్ళగుండ ధాతుకాంతశక్తి రోగికి చేరును. ఇట్లు దినదినమును మర్దనచేయువారి దేహమునందలి ధాతుకాంతశక్తి మిక్కిలి సున్నితమైనదగును.దానికిమిక్కలిత్వరగా చొరబారుశక్తి కలిగియుండును. అట్టి శక్తిగల మర్దకులు మర్దన చేసినప్పుడు రోగులకు తాత్కాలికముగా మర్దకుని స్పర్శ సుఖతరముగ నుండుటయేకాక త్వరగను రూఢిగను సుగుణములు కలుగుచుండును.

మర్దన చేసినప్పుడెల్ల రోగికిగల బాధలు తాత్కాలికముగా ఉపశమించితీరును. ప్రకృతిచికిత్సలయందైనను మర్దనకు సాటివచ్చు చికిత్సాప్రక్రియలు చాల అరుదుగనే యున్నవి. కావున ప్రకృతిచికిత్సకుడుగా నుండదలచినవాడెల్ల నీ శాఖయందు నేర్పును గడింపవలయును. అప్పుడు అతడు సులువుగా రోగమును కుదుర్ప గలిగియుండును. జనులు అతనిని బహుమానింతురు. అతని కీర్తి నలుదిక్కులను వ్యాపించును. అతనిస్పర్శవలన అనేకులు సుఖింతురు. దేహముపై భాగమునపిసుకుటకు మర్దనయని పేరు. అది అనేక విధములుగా నుండును. ఒక్కొక్కబాధకు ఒక్కొక్క విధముగా మర్దన చేయవలెను. ఎట్లు చేయవలసిన మర్దన అట్లు చేసినప్పుడే సరియైన సుగుణములు కలుగును.

మర్దన ఆరువిధములు: ౧ ఉత్సాదనము ౨ పీడనము ౩ ప్రహారణము ౪ ఘర్షణము ౫ మర్దనము ౬ స్పందనము - దీనినే హర్షకమనియు నందురు. ప్రహారణము తిరిగి అయిదు విధములు: ౧ తాడనము ౨ వాద్యము ౩ ఛేద్యము ౪ ఆస్ఫాలనము ౫ సంపుటకము.

ఇందు ఒక్కొక్కవిధమగు మర్దనకు ఒక్కొక్క విధమగు ఫలము కలదు. ఏవిధమగు మర్దన చేయవలసినప్పుడు ఆవిధమగు మర్దన చేయుటవలననే మంచి ఫలములు కలుగును. ఒక్కొక్క విధమగు మర్దనవలన రోగము ఎక్కువగును. అట్టివానిని తెలిసి మానవలెను. ఆ వివరములు ముందు వ్రాసెదము.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు మర్దనకు అనువగునొకబల్లను సంపాదింపవలెను. ఆ బల్లమీద రోగి పరుండియున్నప్పుడు మర్దనచేయువాడు ఎక్కువగావంగవలసిన అవసర ముండరాదు. మర్దనచేయుటకు వీలుకానంత ఎక్కువ ఎత్తుగను ఉండరాదు.అట్టి బల్లనే సంపాదించుకొనవలెను, లేదా చేయించుకొనవలెను. ఆ బల్లపైన ఒక గట్టి పరుపో, లేక కొన్ని మడతలువేసిన గొంగళియో పరచవలయును. దానిపై మురికియు, దుర్వాసనయు, మరకలును లేని బాగుగాఉదికిన దుప్పటినికాని జముకాణాను కాని పరచవలయును. దానిపైన పరున్నప్పుడు రోగికి హాయిగానుండును. ప్రతి రోగికి మర్దన ముగించినప్పుడెల్ల పైనున్న దుప్పటిని తీసివేయవలయును. దానిని తరువాత బాగుగా ఉతికించవలయును.

రోగి కౌపీనమును(గోచి)మాత్రము ధరించి ఆ బల్లపై పరుండవలయును.

రోగిమీద నింకొక పలుచనిగుడ్డ కప్పవలయును. ముఖము మూయరాదు. మర్దనచేయు దేహభాగముపైనున్న వస్త్రమును మాత్రము తొలగించి ఆప్రదేశమును మర్దనచేయవలయును. తరువాత ఆ భాగమును మూసివేసి వేరొక భాగముమీంది గుడ్డను తొలగించి యిట్లే మర్దన చేయవలయును. మర్దనచేయునప్పుడు పైనకప్పిన గుడ్డ మర్దనచేయువారికి ఆటంకముగా నుండరాదు.

రోగియొక్క దేహమునందలి బలము సహనశక్తి మొదలగువానిని బాగుగా తెలిసియుండి మర్దన చేయవలయును. ప్రతిమర్దనప్రక్రియ ఒకానొక ఫలముకొరకు మాత్రమే చేయవలయును. గుడ్డెద్దు చేను మేసినట్లు మర్దన చేయరాదు. వీలు చాలులేకుండ ఎట్లెట్లో మర్దనచేసి, పిసికి, మెలివేసి రోగిని మోసగింపవచ్చును. కాని ఆమోసమును రోగి త్వరలోనే గుర్తించును. దానివలన ప్రకృతిచికిత్సకునిబండారము బయటపడును.

మిక్కిలిమోటుగా మర్దనచేయరాదు. దానివలన రోగికి బాధయే కలుగునుకాని, కలుగవలసిన మంచి ఫలములు కలుగవు. కనుక రోగికి హితవగునట్లు మృదువుగా మర్దించుటయే అలవాటు చేసికొనవలెను. ఏ కండరమును పిండవద్దు. చర్మమును గిల్లవద్దు. ఇట్లొకతూరి నీవుచేసినయెడల రోగి నిన్ను చూచినప్పుడెల్ల భయపడుచుండును. క్రొత్తగా మర్దన చేయుట ఆరంభించినవారెల్ల గట్టిగా పిసికినందువలన ఎక్కువ ఫల ముండునని వారు భ్రమపడియెదరు. కాని బలహీనురాలైన స్త్రీకి నెమ్మదిగా పిసికినప్పుడే ఎక్కువ సుఖముగా నుండును. ప్రయోజనమును ఎక్కువకలుగును. ప్రాణములు అవసిపోవునట్లు పిసుకు మోటువాని మర్దనవలన బాధయేకాని ఫలమేమియునుండదు,

మర్దనచేయుటకుముందు రోగి బాగుగా విశ్రాంతి తీసికొనవలయును. దేహమే కాక మనస్సుకూడ విశ్రాంతిని పొందవలయును. తరువాత నతడు దేహమును మరచిపోవునట్లు తన యిష్టదైవమును ధ్యానింపవలయును. మనవద్దకు వచ్చు రోగు లందరును దాదాపుగా నాడులయందు ఉద్రేకముచేత బాధపడుచున్నవారె. జాగ్రత్తగా పరీక్షించినప్పుడు వారి కండరము లన్నియు నెదో పనిచేయుటకు సిద్ధముగా నున్నవాని కండరములవలె తయారుగా నుండును. అవి యన్నియు ముడుచుకొని యుండును. అవయవము లన్నియు విశ్రాంతిని పొందునట్లు దేహకండరములను సళ్లింపుమని కోరుము. అతడు అవయవముల నెల్ల సళ్లించును. అతడు అట్లు భావించునే కాని కొన్నికండరములు ఇంకను ముడుచుకొనియే యుండును. ఇట్లే నేడు అనేకులు ధనము కొరకును, అధికారముకొరకును, నాడీశక్తిని మిక్కిలి వ్యయపరచుచున్నారు. వానిలో "నీ కండరములు బాగుగా సళ్లలేదు. అవి యింకను ముడుచుకొనియే యున్నవి. వానిని బాగుగా సళ్లింప (Relax) కున్న అపకారము జరుగును. కనుక దేహమును బాగుగా సళ్లింపుము" అని చెప్పవలయును. నీవు చేయుమర్దనవలనను నీవు ఇచ్చు ఆదేశములవలనను వానికి కండరములను సళ్లించు నేర్పు కలుగును. రోగి సుఖముగా బల్లపై పరున్న తరువాత నీ చేతులను చల్లని నీటితో కడిగికొనుము. రోగి వెల్లకిలపరుండును. అప్పుడు భుజములనుండి ప్రారంభించి దండచేయి, మునిచేయి, చెయ్యితో మర్దన ముగింపవలయును. తరువాత కంఠమువద్దప్రారంభించి ఎదురురొమ్ము, ఉదరము, బయటితొడ, పిక్కలు, పాదములతో ముగింపవలయును. తరువాత అతడు బోర్లపరుండును. అప్పుడు లోపలి

తొడలు, పిక్కలు మర్దన చేయవలయును. చిట్ట చివరకు వెన్నునందలి కండరములను సళ్లించి మర్దనచేయవలయును.

మర్దనచేయుటలో నీక్రిందిక్రమ మవలంబింప వలయును. ఉత్సాదనము, ఘర్షణము మొదట చేయవలయును. తరువాత మృదుపీడనము, పరి పీడనము తరువాత చేయవలయును. ఆతరువాత తాడనాది ప్రహారణము చేయవలయును. దాని తరువాత స్పందనముచేసి ఉత్సాదనముతో ముగింపవలయును. మర్దన సంబంధమగు పైన పేర్కొనబడిన ప్రక్రియల వివరములు యీక్రింద నీయబడుచున్నవి:—

౧ ఉత్సాదనము (Stroking)

రోగియొక్క దేహముమీద అరచేతిని ఆనించి మీదకు ఎక్కువదూరము తోముటకు ఉత్సాదనమని పేరు. చేతుల చివరలనుండి భుజము వంకకును; పాదములనుండి తొడలవంకకును; ఉదరమునుండి రొమ్మువకు అనగా హృదయమువంకకు; కుడివైపున ఆరంభించి యెడమ వైపునకును; ఎడమవైపున ఆరంభించి కుడివైపునకును మూలవాటముగా తోమవలెను. ఇట్లే వీపుపైన క్రింద ఆరంభించి మీదకు మూలవాటముగా తోమవలెను. వెన్నుపైన రుద్దునప్పుడు మూలవాటముగా రుద్దవలయునేగాని మెదడువంకకు సూటిగా నెప్పుడును తోమరాదు.

౨ పీడనము (Kneading)

పీడనమనగా పిసుకుట, మెలివేయుట, గట్టిగా నొక్కుటయును చేరును. కండరములను అరచేతితోను వేళ్లతోను గట్టిగానొక్కి పిసుకవలయును. కండరములను గట్టిగా పట్టవలయునే కాని మోటుగా పట్టరాదు. తోమునప్పుడు జారినట్లు పిసుకునప్పుడు చేయిజారరాదు. కండరములను చుట్టవలయును. పరిపీడనమందు చేతియొక్కయు కాళ్లయొక్కయు కండరములను లోపలనుండు ఎముకచుట్టును చుట్టవలయును. తడివస్త్రము మెలివేసినట్లు రెండుచేతులతోను కండరములను మెలివేయవలయును. అనగా ఒకేచేతితో కండరమును ఒకవైపునకు చుట్టినప్పుడు దానికి ఎదురుగానున్న చేతితో అదేకండరము రెండవవైపునకు చుట్టవలయును. ఇట్లే గతులను మార్చి పిసుకవలయును.

లఘుపీడనమందు కండరమును మునివేళ్లతోను బొటనవేలుతోను మృదువుగా నొక్కిపట్టి మెలివేయవలయును. ఇట్లు చేసినప్పుడు నాడులు శాంతినిపొందును. పరిపీడనమందు చాల లాభములుకలవు. పరిపీడనమువలన కండరములకు సరియైనపోషణజరుగును. అందువలన నవి బాగుగా బలపడును. ముడుచుకొనిపోయిన కండరములు బాగుగా విరివిజెందును. అందలివిషములు వెడలిపోవును. బలక్షయమును గలిగించు మాలిన్యములులేకుండ నశించును. రసమును రక్తమును బాగుగాప్రవహించును. నాడీశక్తి ఉజ్జీవనముపొందును. రోగపదార్థములు రక్త సంకీర్ణత దూరమగును.

౩ ప్రహారణము (Percussion)

ప్రహారణమనగా కొట్టుట. సమర్థుడగు ప్రకృతి చికిత్సకుడు సులువెరిగి కొట్టినపుడు సుఖముగానుండి ఆరోగ్యమును గలుగును. అతడు చేతివేళ్లతో వడిగను, నెమ్మదిగను చరచును.

ఛేద్యము (కోయుట.) (Hacking)

చేతిని వత్తిగిల పెట్టి కనిష్ఠిక అనగా చిటికెన

వ్రేలు దాని వెంటనున్న అరచేతియొక్క దిగువ భాగము దేహముపై ఆనునట్లు వుంచి కత్తితో నరకినట్లుచిన్న చిన్న దెబ్బలను కొట్టుటకు ఛేన్యము అని పేరు.

వాద్యము (వాయించుట) (Tapping)

అరచేయి వ్రేళ్లుఆనునట్లు వుంచి చరుచుటకు వాద్యమని పేరు.

తాడనము (Slapping)

ప్రక్కనుండి దవడమీద కొట్టినట్లు చేరచేటకు తాడనమని పేరు.

ఆస్ఫాలనము (Clapping)

అరచేతిని దొన్నెవలెవంచి మోకతకలునట్లు చేరచుటకు ఆస్ఫాలనము అని పేరు.

సంపుటకము (Beating)

పిడికిలిని ముడిచి గ్రుద్దుటకు సంపుటకమని పేరు. ప్రహారణముచేయుట వలన నాడులయొక్క చివరలయందున్న మొద్దుతనము పోయి నూతనోజ్జీవము కలుగును.

చెమటపోయని స్వభావముగలవారికి ప్రహారణము చేయుటవలన బాగుగా చెమటబోయు స్వభావము ఏర్పడును. ప్రహారణము ఎక్కువకాలము నొప్పికలుగునట్లు చేయుటవలన నాడులయందు చైతన్యము కలుగదు సరిగదా ఉన్న చైతన్యము నశించి చచ్చుపడిపోవును. వెన్నుపాముపై చేసిన మర్దనవలన వెన్నుపాము వెంట వ్యాపించియుండి దేహమున కంతటికిని వ్యాపించియుండునట్టి నరములయందు చైతన్యము కలుగును. అందువలన దేహములోపలనుండు అవయవముల గమనము బాగుపడును. వెన్నుపాముపై రుద్దుటకు ముందు కశేరుకా సమీకరణ శాస్త్రమును ఎరిగియుండవలయును.

౪ ఘర్షణము (Friction)

ఒకానొక భాగముపై చేతితో గట్టిగా నొక్కిపట్టి రుద్దుటకు ఘర్షణమని పేరు. అట్లు చేయుట వలన ధాతువులయందలి మాలిన్యములు కదలపారి పోవును.

౫ మర్దనము (Pressure)

కండరములను దేహమునుండి కొంచెముదూరము లాగి పిసుకుటకు మర్దనమని పేరు. బొటన వ్రేళ్లతోను చేతివ్రేళ్లతోను కండరములను గట్టిగా పట్టి స్వస్థానమునుండి కదలింపవలెను. తరువాత నెమ్మదినెమ్మదిగా పట్టు వదలవలయును. ఇందువలన కండరములు విరివిజెందును. అందువలన నాడులఉద్రేకము తగ్గును.

౬ స్పందనము లేక హర్షకము (Vibration)

దేహభాగముపై ఒకవ్రేలినికాని చేతియొక్క కొంత భాగమునుకాని మిక్కిలి తేలికగా ఆనించి చక్కలిగింత పెట్టినట్లు కదలించుటకు స్పందనమనిపేరు. ఇట్లుచేయుటవలన నవ్వుపుట్టును గాన దీనికి హర్షకమనియు పేరువచ్చినది. ఇట్లు చేయుటవలన సున్నితమగు నరములయందు నవశక్తి పుట్టును.

చర్మవ్యాధుల నుందును, గ్రంథు లున్నప్పుడును, చర్మము మంటలుగా నున్నప్పుడును, జ్వరములయందును, సంధులయందు మంటలున్నపుడును, గర్భిణీస్త్రీలకును, ఋతుమతియైనస్త్రీకిని, రక్తాభిరణమునకు సంబంధించిన తీవ్రమైనవ్యాధులున్నప్పుడును, రక్తవాహికలు తిన్నగాలేనప్పుడును, ఎముకలయందు తరుణమగువ్యాధులున్నప్పుడును, రక్తమునందువిషమున్నప్పుడును, రక్తము దేహమునుండి వెలువడిపోదగిన స్థితులయం

దును శాస్త్రీయమైన యీమర్దనచికిత్స చేయ రాదు. మర్దన మొదటిదినమున చాలమృదువుగా మాత్రమే చేయవలయును. కొద్దికాలమే చేయ వలయును రోగి మర్దనకు అలవాటుపడినకొలదిని మర్దనచేయుకాలమును పెంచవచ్చును. క్రమ క్రమముగా గట్టిగా మర్దనచేయవచ్చును.

ఉద్రేకస్వభావముగలవారికి సౌమ్యముగా మర్దన చేయవలయును. వాతస్వభావముగలవారికి అనగా నాడులయందు మాంద్యమున్నవారికి పరిహరణ ఘర్షణాది తీవ్రప్రక్రియలను చేయ వలయును.

దేహముపై మర్దనచేయునప్పుడు హృదయము వంకకు మర్దనచేయవలయును. మర్దనచేయువాడు చేతికి కొద్దిగామాత్రమే నూనెరాచుకొన వచ్చును. ఒకానొకచోట సంకోచము (Contraction) కలిగినప్పుడు దైశికముగా మర్దనచేయ వలయును. అప్పుడు సాధారణముగా పీడనము చేయవలయును.

కొన్నిదేశములయందు మర్దనశాస్త్రమును నేర్పు పాఠశాలలున్నవి అందు మూడునెలలు తరిబీయతు పొందినవారికి సర్టిఫికెట్ యిచ్చెదరు. మన దేశమునందుకూడ అట్లు తరిబీయతుపొందిన వారే మర్దనచేయుటమంచిది.

ప్రశ్నలు

౧. చికిత్సాశాస్త్రమున మర్దనచికిత్సకు ఎట్టిస్థాన ముకలదు ?

౨. మర్దనచికిత్సయందలి వివిధములగు ప్రక్రియ లను పేర్కొనుము.

౩. మర్దనచేయుటకు ముందు రోగిని ఎట్లు సిద్ధము చేయవలయును? మర్దనచికిత్సయందు అవ లంభించవలసిన ఆరోగ్యనియమములేవి? మర్దన చికిత్సకు వుపయోగింపవలసిన బల్లయొక్క నిర్మాణము ఎట్లుండవలెను?

౪. పీడనము ఎట్లుచేయవలెను? పీడనమునకును పరిపీడనమునకును చేయుటయందు గలభేద మేమి? ఫలితములందు భేదమేమి?

౫. మర్దనచేయుటయందు ఎంతవత్తిడిని చేయ వలయును ? ఎందువలన?

౬. పరిహరణమునందలి వివిధప్రక్రియలను వివ రింపుము?

౭. పుండును మర్దనచేయుదువా? ఎందువలన?

౮. మర్దనచికిత్సయందు ఏ ప్రక్రియల తరువాత నే ప్రక్రియలను చేయవలయును?

౯. దైశికమర్దనమన నేమి? అది ఎప్పుడు చేయ వలయును? దైశికమర్దనమందు ముఖ్యముగా ఉపయోగింపవలసిన ప్రక్రియ ఏది?

౧౦. మొట్టమొదట మర్దన ఎట్లు చేయవల యును ?



[బెర్నార్ మెక్ ఫెడనుగారి స్వీయచరిత్రనుండి]

చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. ఎ., ఎల్. టి., ఎ౯. డి.

వ్యాయామ పోటీలు కుస్తీలు ఏర్పాటుచేసి వాని వలన వచ్చు ఆదాయముతో కాలక్షేపము చేయుచుంటిని. వ్యాయామము చేయుటకు గావలసినంత విరామ మున్నను ఈ కుస్తీపోటీల వలన జీవనముచేయుట నాకు నచ్చదయ్యె. శరీర వ్యాయామమందు నాకుగల గౌరవప్రేమల కంటె జ్ఞానాభివృద్ధియందుగల గౌరవప్రేమలు నాకు అధికము. శరీరవ్యాయామమును గూర్చిన గ్రంథములు చదువుటకొఱకు పుస్తక భాండాగారములో నెక్కువ కాలముగడుపుచుంటిని. ఈ భాండాగారము మా వ్యాయామశాలకు దగ్గరనే యున్నది. వ్యాయామశాస్త్రమును గూర్చిన పుస్తకములు మంచివేవియు లేకపోయినను ఏ గ్రంథములో వ్యాయామవిషయము కనబడినను దానిని శ్రద్ధతోచదువు చుండెడివాడను.

ఈ సమయములో సుమారు రెండువందల పౌనులు బరువుగల యొక పెద్దమల్లునకును నాకును పోటీ వచ్చినది. ఒక పోటీలో నీమల్లు గెలిచినాడు. నేను నూటయేబది పౌనులకు తక్కువ తూగెడివాడను. నాతో కుస్తీపట్టుటకు అతడు సందేహించెను. ఒకవేళ నాతో పోరి యోడిన యెడల నతనికి గౌరవభంగమగును. ఏదోయొక సాకుచెప్పి నాతో కుస్తీపట్టుట కితడియ్యకొనలేదు. ఇంతవరకు నేను సరదాకొఱకు కుస్తీ పట్టెడువాడను. ఇకముందు దీనిని వృత్తిగా చేయవలెనను నుద్దేశము కలిగినది. మా యూరిలో మల్లు నాతో కుస్తీ పట్టడని తెలుసుకొనిన తరువాత షికాగో నగరములో నున్న యొక సుప్రసిద్ధుడైన మల్లుతో కుస్తీ పట్టెదనని సవాలు చేసినాను. ఈయన నాకంటె బరువైన మనిషి. కొన్నాళ్ల క్రిందట ఈయన నాతో సరదాగా కుస్తీపట్టి గెలిచినాడు. అందుచేత ఇప్పుడు నన్ను అవలీలగా కొట్టగలనను ధైర్యముతో నున్నాడు.

కుస్తీలో రెండు రకములున్నవి. ఎక్కడైనను పట్టుకొని కొట్టుట ఒకటి. నడుముక్రింద పట్టుకొనరాదను నియమముగల కుస్తీ రెండవది. మాకిద్దరికి పోటీ యొక పెద్ద విశాలమైన నాటకశాలలో నేర్పాటు చేయబడెను. శాల ప్రేక్షకులతో నిండెను. ఈమల్లుతో చాలాసార్లు కుస్తీ పట్టియుండుటచేతను, ఈ కుస్తీకినేను చాలాశ్రమ చేసియుండుటచేతను, నాకెక్కడలేని ధైర్యము వచ్చినది. నాప్రత్యర్థి నాకంటె ఒకటి రెండంగుళముల యెత్తెక్కువ.

ఈకుస్తీలలో గెలుచుటకంటె, నీకుస్తీలవలన నా పేరుప్రతిష్ఠలు పైకి తెచ్చుకొనవలెననేయాస నాకెక్కుడుగా యుండెడిది.

నాభావిజీవితము నే నిదివరకే స్థిరపరచుకొంటిని. వ్యాయామశాస్త్రజ్ఞుడను వ్యాయామశాస్త్ర

బోధకుడను, వ్యాయామశాస్త్ర గ్రంథకర్తను, వ్యాయామశాస్త్రోపన్యాసకుడను నగుట నాయాశయము. ఈ కుస్తీల పోటీఫలితములమీదనే నాపేరు ప్రతిష్ఠ లాధారపడియున్నవి.

"ఈ పోటీలలో గెలువవలయును. లేనిచో చావవలయును" అను నిశ్చయముతోనే పాల్గొనుచుండువాడను. ఈ నిర్ధారణమువలన నాకు యమబలము గలిగెడిది. మామూలు మనిషి యిరువదియైదుపౌనుల డంబిల్సు నెంతసుళువుగా త్రిప్పునో నూరుపౌనుల డంబిల్సును నేనంత సుళువుగా త్రిప్పుచుండెడివాడను.

నాభావి జీవితమంతయు నీపోరుమీద నాధారపడియున్నదని గుర్తించినాను. కావుననే నేను కడు జాగ్రతతో మెలగితిని. కుస్తీలో చాలా సేపు మేము ఉభయులము నిలచియే పోరాడితిమి. ఒకప్పు డతనికి సరియైనపట్టు దొరకెడిది. మరునిముషముననే నాకుకూడ అట్టిపట్టుదొరకెడిది. ఈవిధముగా నొకగంటపైగా గడచెను. నాప్రత్యర్థి యలసిపోవుచున్నాడని గ్రహించితిని! నేను కూడ అలసితిని గాని యతనిని చిత్తుచేయగల నన్నుధైర్యము మాత్రము తగ్గలేదు. నామెడ గట్టిగాను లావుగాను నుండుటచే నత డెన్నిసారులు నామెడ పట్టుకొనుటకు బ్రయత్నించినను నేను వెంటనే పట్టువదల్చుకొన గలిగితిని. గంటన్నర కాలమగుసరికి ఒక్క తొడపట్టుతో క్రిందపడవేసి యతనిపైన గూర్చుంటిని. కరతాళములు మిన్నుముట్టెను. నాకఖండవిజయము గలిగినది. నాప్రతిష్ఠ వేయిరెట్లెక్కువయినది. పెద్దమల్లునయితిని. ఎక్కడ కుస్తీపోరుచేసినను, ధనము విరివిగా వచ్చుచుండెడిది. ఈ షికాగో మల్లుని గెలిచినతర్వాత నామొదటి కుస్తీశాలను ప్రారంభించితిని. నాకింతకంటె బ్రియమైన పనిలేదు. శరీర వ్యాయామముచేత రోగనివారణ చేయగలుగుదు నను నమ్మకము వికసించినది. నా కుస్తీశాలమీద నొక క్రొత్తపేరుతో నొకబల్ల కట్టితిని. దానిమీద వ్యాయామవైద్యుడు అనివ్రాసి కొంటిని.

ఈ బల్లజూచినవారికి కొంతయాశ్చర్యము కలిగినది. వ్యాయామముయొక్క యర్థము తెలిసినది గాని, "వ్యాయామవైద్యము" వారి కర్థము కాలేదు.

కొంతమంది నా విద్యార్థులుగా జేరిరి. నా వైద్యము కొంతవరకు ప్రాకినది. దీనివలన ఇంటిఅద్దె నా గృహకృత్యపు ఖర్చులుపోను, కొంచెము మిగిలెడిది. కొంతకాలమగుసరికి బోధించుట కష్టముగాతోచెను. నా వద్ద బోధనాపరికరములు లేవు. ఇల్లినోయిలో బంకరుకొండ యను నగరమున నొకస్కూలులో వ్యాయామశాస్త్ర బోధకుడనుగా బ్రవేశించితిని. స్కూలుపని రోజునకు రెండుగంటలే. మిగిలినకాలము నా వ్యాయామశాల కొఱకు వినియోగించెడివాడను. ఈ స్కూలులోనే నా మొదటియుపన్యాస మిచ్చితిని. ఈ యుపన్యాసమిచ్చుటలో నాకుగలిగిన కంపము నే నెన్నటికి మఱువజాలను. నే నొక గొప్ప యుపన్యాసకుడను రచయితను కావలెనను నాశ నన్ను విడువలేదు. ఈ యుపన్యాస మిచ్చునపుడు నా మనస్సులో గలిగిన కలవరముల వలన నే నెన్నియో గొప్పసంగతులు నేర్చుకొంటిని. గ్రంథములు చదువుటలోను వ్యాకరణ విషయములు నేర్చుకొనుటలోను ఎక్కువ శ్రద్ధ చేయుచుంటిని.

తిరిగి సెయింటులూయి వచ్చుసరికి డబ్బు కొరకు చాలా యిబ్బందిపడితిని. కొంతమంది యువకులతో ప్రతిపట్టణమునకు పోయి మల్లయుద్ధములు కుస్తీలు ప్రదర్శనములు చేసితిని. నాతో

సమానముగ నూరుపౌనుల డంబిల్సును త్రిప్పు వారికి బహుమతు లిచ్చెదనని ప్రచురించెడి వాడను. నాతో కుస్తీ పట్టువారికికూడ పతకము లిచ్చెద నంటిని. ప్రతియూరిలో నా యూరి మల్లొక డుండెడివాడు. అట్టివానిని నాతో కుస్తీ పట్టుమని ప్రోత్సహించెడి వాడను. దీనివలన నెక్కువ టిక్కెట్లు ఖర్చుఅయి ఎక్కువసొమ్ము వచ్చెడిది. ఈ కుస్తీప్రదర్శనములలో కొన్ని తమాషాలు జరిగినవి. ప్రతియూరి మల్లుడు నాతో నొక యొడంబడిక చేసికొనువాడు. తాను నాచే చిత్తు అగునని తెలిసినను తన యూరిలో నామర్దా లేకుండగనుండుటకు కుస్తీ కొంతవరకు సాగ నిచ్చి పిమ్మట చిత్తు చేయమని కోరుచుండెడి వారు. తన యూరిలో దానొక గొప్పవా డను గౌర వము తనకు తగ్గగూడదని ప్రతియూరి మల్లుని యొక్క అభిప్రాయము.

ఈ కుస్తీల యాత్రలో నొక పొగరుబోతు మల్లును కలిసికొంటిని. పదిహేనునిముషముల లో నతనిని బడగొట్టలేకపోతిని. దీనితో అతనిపేరు పైకివచ్చెను. ఆయూరివా రతనితో నన్ను అయిదుసార్లు కుస్తీపట్టమనిరి. వారియూరి (బెల్‌విల్లి)లో మూడుసార్లు సెయింటులూయిలో రెండుసార్లు ఈకుస్తీలు జరుగునిర్ణయము. ఈ యైదు కుస్తీలలో నెవరెక్కువసార్లు గెలిచిన వారు విజయులుగా బరిగణింపబడవలెను. మొదటి రెండు సెయింటులూయిలో జరిగెను. కొంతకష్ట ముతో నా రెంటిని నేను గెలిచితిని. మిగిలిన మూడుకుస్తీలు నతనియూరిలో జరగవలెను. తన స్వంతయూరుగాన నతడు మామూలుకంటె పట్టుదలతో కుస్తీపట్టగలడు. అతనిని బడగొట్టుట నా కంత సులభముకాదని భయపడితిని. వారి యూరివా రందరికి నతడు గెలువవలెనను పట్టుదల మొదటనే కనబడినది. ఓడినను గెల్చినను వాళ్ల కోడి గెల్చినదనియే వారియభిప్రాయము. కుస్తీ ప్రదర్శనశాల ప్రేక్షకులతో క్రిక్కిరిసియున్నది. "వానిని జంపుము, మెడవిఱువుము, తల నూడ దీయుము" అని యా యూరివారు కేకలువేసిరి. సెయింటులూయిలో నేను గెలిచితిని గాని వారి యూరిలో యతడు తప్పక గెలువగలడని వారి యభిప్రాయము.

మా యిద్దరికి బహుతీవ్రమైన యుద్ధము జరిగినది. ఒక గంటయైనది. ఎవరును నోడలేదు. రెండు గంటలయినను యుద్ధతీవ్రత తగ్గలేదు. మూడు గంటలు జరిగెను. నేను పడిపోవుదునని భయపడి తిని. కాని పడలేదు. నన్ను బడగొట్టలేక పోయి నను అతడు బయటకు వెడలిపోయెను. మధ్య వర్తి నేను విజయుడ నని చెప్పినప్పటికి నతడు తిరిగి కుస్తీ స్థలములోనికి రాలేదు. నాతోవచ్చిన మల్లులను రహస్యముగా నూరువిడిచిపొమ్మని సలహా చెప్పిరి. ఆ యూరివారు మాజట్టును నన్నును గొట్టనున్నారని మమ్ములను భయపెట్టిరి. కాని నేను భయపడలేదు. నావంతుకువచ్చిన సొమ్ముతీసికొని పోవలెనను నభిప్రాయముతో మరుచటిదినమువరకు నక్కడనే యుంటిని. నాస్నేహితులు రహస్యముగా వెళ్లిరి. ఆయూరి వారు నావైపు కోరచూపులు చూడనారంభిం చిరి. నన్ను పిరికిపంద యనిరి. ధైర్యమున్నచో నిద్దరికి సంబంధములేని యూరిలో నింకొకసారి కుస్తీపట్టుమని వారిమల్లుపై సవాలుచేసితిని. నా జట్టులో నెవరినైనను సరే యోడించగలిగిన నోడించుమని చెప్పితిని. ధైర్యము తగ్గినది. నామాట వినిపించుకొనకయే వెనుకకు తగ్గిరి. దీనితర్వాత; మఱియొకమల్లునితో కుస్తీ జరిగినది. గెలిచిన యెడల ఏబదిడాల ర్లిచ్చెదననెను. ఈసొమ్ము పోగొట్టుకొనుట నాకిష్టము లేదు. కుస్తీ జరిగినది. సులభముగా చిత్తయినాడు. ఏబదిడాలర్లు పోగొట్టుకొన్నాడు. దీనితర్వాత అతనిసంగతి ఏమయినది నేను వినలేదు.



జలచికిత్సావిధానము

స్పాంజిబాత్ (SPONGE - BATH)

డాక్టరు, పాలపర్తి నరసింహారావుగారు, ప్రకృతి వైద్యులు, వేటపాలెం. (గుంటూరు జిల్లా)

లవణస్నానము: (The Salt - glow)

లవణమును సన్ననిపలుకులుగా నూరి అందు కొంచెము శీతలోదకమునుచేర్చి, లవణము కరగి పోకమునుపే శరీరావయవములకు పట్టించి (నలుగుపిండివలె) ఒక్కొక్కవయవమును మర్దన చేయుటయే యీవిధానముయొక్క పద్ధతి.

మనయిండ్లలో వాడుకొనులవణము పనికివచ్చును. షుమారొకదోసెడు లవణము చాలును. రోగి యొక్క స్పర్శజ్ఞానము ననుసరించి తేలికగాను గట్టిగాను మర్దనచేయవలెను. నల్లని శరీరముగల వారికి చర్మము లావుగానుండును గాన తెల్లని వర్చస్సుగల వారికంటె నల్లనిశరీరముగల వారిచికిత్సను చక్కగా భరించగలరు.

ప్రథమమున ముఖము, కంఠము, హృదయము కటిప్రదేశము, చేతులు, కాళ్లు, వీపు వరుసగా ఒక్కొక్కదానికి చికిత్సచేయవలెను. సున్నిత మగుశరీరముగలవారికి గట్టిగాతోమిన పుండగును గాన అట్టి విషయములలో తేలికగాచేయనగును. రోగి సమర్థుడైనచో ఇతరుల సహాయములేకుండ తనంతట తా నాచరింప వచ్చును.

శరీరావయవము లన్నిటిని పూర్తిగాలవణముతో మర్దించినతరువాత శీతలోదకసర్వాంగస్నానము చేయించి శరీరముపై నంటుకొనిన లవణము నంతను శుభ్రముగా కడిగివేయవలెను. రోగి బలహీనుడుగా నున్నయెడల గోరువెచ్చని నీటితో స్నానముచేయించి స్నానాంతములో నొక బిందెడు చన్నీటిని పోయవలెను. వెంటనే తుడిచి తడియారునట్లు చేతులతో రుద్దవలెను. ఈచికిత్స వలన రోగిచర్మముబహుమృదుత్వము నొందును. చర్మస్థితిస్థాపకత్వము నొందును. రోమకూపములు బాగుపడును. రక్తసంబంధమైన ప్రతిక్రియ వేగముగ గలుగును. లవణమందు మిక్కిలి శీతలోదకమును చేర్చినయెడల, ఉష్ణసంబంధమైన ప్రతిక్రియ గలుగును. గాని లేనిచో నంత తృప్తికరముగ గలుగదు.

ఈ విధానము మిక్కిలి బలవర్థకమైనది. ఉష్ణసంబంధమైన ప్రతిక్రియ లేనివారికని బలహీనులైనవారికిని ఈ చికిత్స మిక్కిలి ప్రయోజనకారి. చర్మమెండుకొనిపోయి చెమట పట్టుటకవకాశములేని పరిస్థితులన్నిటిలో నీ చికిత్స నాచరింపవలెను.

(1) దీర్ఘమైన అజీర్ణరోగులకును (2) శ్వేతధాతు వ్యాధిగలవారికిని (Brights' disease) (3) అతి మూత్రము మధుమేహము (diabetes) గల రోగులకును (4) చర్మమస్వాభావికస్థితి యం దున్న సర్వరోగులకును ఈ చికిత్స మిక్కిలి ప్రయోజనకారి.

గమనింపు:— చర్మవ్యాధులయం దీచికిత్స నాచ రింపతగదు. తరుణవ్యాధులన్నిటిలో నిది ప్రయో జనకారి కాదు.

శీతలమగు మర్దన విధానము
(Cold Friction Bath)

ఈవిధానమందు "మిట్ (Mitt) అను సాధన మొకటి యవసరము. ఈసాధనము గరుకైన లావుదారముతో వలవలెగాని గరుకైన ముతు కగుడ్డతో మేజోడువలెగాని తయారుచేయ బడును. ముంజేతికి తొడుగుకొనిన మేజోడువలె సరిపోవును. అది కొంచెమునీటినిపీల్చు స్వభావము గలిగియుండును. పటమును చూడుము. "మిట్" అనుసాధనములు B. P. Madon, Health Home, Santa cruz, Bombay వారియొద్ద విక్రయమునకు సిద్ధముగానుండును. దీనివెల పోస్టేజిగాక రు 3/-

"మిట్" అనుసాధనమును కొనుటకు శక్తిలేని వారు మిక్కిలి గరకుగా నుండునట్టియు మెట్ట పల్లములుగలిగి నట్టియు తుండుగుడ్డ నొకదానితో తయారు చేసికొనవచ్చును. ముంజేతికి సరిపోవు నట్లు మేజోడువలెనే కుట్టించి ఉపయోగించుకొన వలెను. కాని ప్రత్యేకముగ తయారుచేసిన "మిట్" దీనికంటె చాల మేలైనది.

"మిట్" అనుసాధనమును ముంజేతికి తొడుగు కొని, శీతలోదకమునందు ముంచి, దానితో శరీ రావయవములను, ఒకదాని వెనుక నొకదానిని, రోగియొక్క బలాబలముల ననుసరించి, తీవ్రము గాను, సౌమ్యముగాను తోముటయే దీనిపద్ధతి.

పద్ధతి:—ప్రథమమున రోగియొక్కతల, ముఖము, కంఠములను తడుపవలెను. రోగి స్త్రీయైె తల తడుపుటకు వీలుగానిచో ముఖము కంఠములను మాత్రము తడుపవలెను. తరువాత, రోగిశక్తి ననుసరించి పరుండబెట్టిగాని, కూర్చొనబెట్టిగాని చికిత్స చేయునగును. "మిట్" ను కుడిముంజేతికి తొడుగుకొని శీతలోదకమునందు ముంచి, రోగి అవయవముల నొక్కొక్కదానిని బాగుగామర్దన చేయవలెను. మర్దనచేయుటలో రోగిచర్మము ఎఱ్ఱబడువరకు అన ప్రతిభాగమునకు ప్రతిక్రియ గలుగువరకు చికిత్సచేయవలెను. మిట్లోని నీరు ఇనికిపోయినపుడు మరల మరల నీటియందు ముంచుచుడవలెను. ఒక్కొక్కభాగమును మర్దన చేసినతరువాత దానిని తుడిచి, మరియొక భాగము నకు చికిత్సచేయవలెను. హృదయము, కటి ప్రదేశము, చేతులు, కాళ్లు, వీపు వరుసగా చేయ వలెను.

ఈ విధానమువలన పొందదగిన ఫలితములు 1) జలముయొక్క శీతోష్ణ పరిమాణము (2) మర్దనచేయుటయందుగల తీవ్రతలను అనుసరించి యుండును.

ధారాస్నానములయందు ధారయొక్క దెబ్బలేక తాకిడి (Pressure) వలన ప్రతిక్రియగలుగు నట్లు, "మిట్" యొక్క గరకుదనమువలనను, జలముయొక్క శీతలమువలనను మర్దనచేయు నేర్పరితనముచేతను వేగముగ ప్రతిక్రియగలు గును. ఈవిధానమందు, ధారాస్నానములు తొట్టిస్నానములకంటె మిక్కిలి శీతలోదకము నుపయోగింపవచ్చును. మిక్కిలి శీతలమువలనను ఘర్షణమువలనను, తక్కిన విధానములకంటె ప్రతిక్రియ వేగముగను, తృప్తికరముగను గలు

గును. ఉభయ ప్రతిక్రియలును తీవ్రముగ గలుగును.

ఇది మేలైన బలవర్ధకవిధానమగుటచే, ధాతుశక్తి నభివృద్ధిచేసి ప్రధానావయవములకు పుష్టిని గలిగించును. మిట్ అను సాధనమును కటిస్నానము, సర్వాంగతొట్టిస్నానము, అర్ధాంగ తొట్టి స్నానము, బ్రాండుస్నానము (Brand Bath) మొదలగు తొట్టివిధానములయందు శరీరమును తోముకొనుటకు ఉపయోగించుకొనవచ్చును. చేతితోగాని, సామాన్యగుడ్డతోగాని శరీరమును తోముటకంటె దీనితో తోముటవలన వేగముగ ప్రతిక్రియ గలుగును. సర్వాంగశీతలోదక తొట్టి స్నానములను చేయునపుడు, రెండుచేతులకు రెండుసాధనములను (మిట్టులను) ఉపయోగించుట మంచిది.

ఈ ఘర్షణవిధానమును శరీరమందేభాగముననైనను చేయవచ్చును. దీనిని రొమ్మున కుపయోగించిన, హృదయకోశము చురుకుదనము నొందును. తలయంతయు మర్దనగావించిన మెదడు చురుకుదనము వహించును.

బలవర్ధకవిధాన మావశ్యకమైన సమస్తవ్యాధుల యందును ధారాస్నానములుగాని, తొట్టిస్నానములుగాని, తడికట్లుగాని ప్రథమమున భరించలేని అన్నిపరిస్థితులయందును, దీని నాచరింపనగును. దీనివలన రోగులు క్రమేణ తీవ్రమగు శీతలవిధానముల కలవాటుపడగలరు.

నాడీవ్యథ, రక్తక్షయము, పాండురోగము, ధాతుశక్తి క్షీణగతినొందు సమస్తవ్యాధులలోను, అనగా క్షయ, కాలికాజీర్ణము, అతిమూత్రవ్యాధి, నిద్రారామి, కాలికమైన మలేరియా జ్వరము, దీర్ఘమైన రొమ్ముపడిశము, తాగుడు, నల్లమందు మొదలగు దురాచారమువలన క్షీణించినపరిస్థితులందును, జ్వరమువిడిచిపోయిన తరువాత శరీరమునకు తిరిగి బలముచేకూరవలసిన కాలమందును హృదయ దౌర్బల్యమునందును, జ్వరములతోకూడిన తరుణవ్యాధుల యందును ఈ విధాన మత్యంతోపయుక్తమైనది. రక్తకాసలయందీ విధానము మిక్కిలి ప్రయోజనకారి. ఈవ్యాధియందీవిధానమును దినమునకు రెండు పర్యాయములు చేయనగును. ప్రథమమున జలము 75డిగ్రీలతో ప్రారంభించి దినక్రమేణ వేడిమిని తగ్గించుచు మిక్కిలి శీతలోదకము నుపయోగించవలెను. ఈవ్యాధియందు ఈ విధానమువలన ప్రతిభాగమునకు రక్తసంబంధ ప్రతిక్రియను కలిగించవలెను. అట్లు చేయుటచే శ్వాసకోశములయందు రక్తముచేరి, రక్తము గ్రుక్కుటకవకాశ ముండదు.

బలవర్ధకముగా దీని నుపయోగించునపుడు మిట్లో సగము నీరుండిన చాలును. జ్వరాదులయందు మాత్రము మిట్‌ను పూర్తిగా నీటితో నింపవలెను.

రోగియొక్క ప్రతిక్రియాశక్తి కనుగొనుటకు ఈ విధాన మత్యంతోపయుక్తమైనది. ప్రతిక్రియ చక్కగా కలుగని రక్తక్షయ మొదలగు వ్యాధులయందు శీతలోదక విధానమునకు ముందు ఉష్ణోదకస్నానము (3,4 నిమిషములు) గాని, ఉష్ణోదక సర్వాంగ తడికట్టుగాని, వెన్నెముకకు కాపడములుగాని, మరియేయితర వేడిమినిచ్చు విధానమునుగాని యిచ్చి, తరువాత నీవిధానమును చేయవలెను.

ఈ చికిత్సచేసిన తరువాత శరీరమున కుష్ణము గలుగక శీతలముగ నుండినను, పాలిపోయిన వర్ణముండినను, శరీరమందు ఉష్ణోత్పత్తి తగినంత లేదని గ్రహించవలెను. జ్వరములయందిట్టిసూచన

లగుపడినచో, మరణ మాసన్నమగుచున్నదని తెలియనగును.

ఈ ఘర్షణవిధానము వృద్ధులకును, బిడ్డలకును సంభవించు సన్నిపాతజ్వరములయందును, అతిమూత్రవ్యాధియందును, రక్తప్రసరణ సరిలేని అన్ని పరిస్థితులందును, మైకము, మూర్ఛలందును, శరీరవేడిమి తగ్గియున్నపుడును (Sub normal temperature) గర్భిణీస్త్రీలకును, సూతికాజ్వరములయందును, గ్రహణి (రక్తవిరేచనములు) చలిజ్వరములు, కోరింతదగ్గు, ప్లేగు, రొమ్ముపడిశము, హిస్టీరియా, రికెట్సు, స్కర్వి, Chronic Nephritis, Neurasthenia Paralysis వ్యాధులయందును, మిక్కిలి ప్రయోజనకారి.

గమనింపు:—శరీరముపై పుండ్లున్నపుడును, గాయములున్నపుడును ఈ విధానము పనికిరాదు.

ఛలోక్తులు

1. భగవద్గీత.

స్వాములవారితో శిష్యులు:—స్వామీ, తామీ దినము భగవద్గీత పుచ్చుకుంటేగాని మాజన్మలు తరింపవు.

స్వాములవారు విసుగుతో:—మా విషయములో శిష్యులకంత అభిమానముండుట ధర్మమేగాని యిప్పుడే కాదటయ్యా షడ్రసోపేతముగా భిక్షచేసినాము. కొంచెము ఆయాసము తీరనీయండి.

2. క్రికెట్టు.

ఆటకు బంగారుపతకము: ఆపంతులుగారు యం. ఎ. ప్యాసైనాడు అనేక గ్రంథములను వ్రాసి అచ్చువేయించినాడు దుర్బలమైన శరీరము. ఆయనతో: ఏమండీ కొంతకాలము తాము క్రికెట్టో, టెన్నిసో ఆడకున్న మీ దేహము నానాటికి క్షీణించిపోతుంది. కనుక ప్రతిదినము కొంతకాలము వ్యాయామముక్రింద వినియోగించాలి.

పంతులుగారు:—నేను బి. ఎ. లో క్రికెట్టు ఆటను గురించి ఒకవ్యాసమువ్రాసినాను. దానికి మెచ్చి యూనివర్సిటీవారు ఒకబంగారుపతకము బహుమతిచేసినారు. వ్యాయామముయొక్క ఉపయోగాన్నిగురించి గ్రంథము వ్రాయమంటేవ్రాస్తా.

జలము

ఉదకము త్రాగకూడని వేళలు

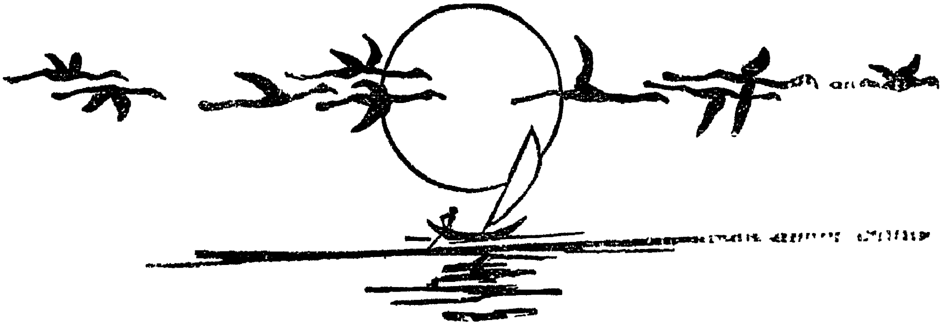
గీ॥ తినినయన్నము గుండెలు దిగకముందు
దాహమాకలిలేక యుదరము నిండి
యున్న వేళల నిద్రను గన్నమధ్య
యుదకపానము రతివేళ నొప్పదభవ.

ఉష్ణోదకము

గీ॥ జీర్ణశక్తినొసంగుచు శ్లేష్మమణచు
పార్శ్వశూల జ్వరంబుల పడిసెములను
గ్రహణిగుల్మంబుల రుచుల కాసలామ
ములను మేలొసగును నుష్ణజలము దేవ.

గంగాజలము

గీ॥ స్వచ్ఛమై మేహమణచును చలువగలిగి
పథ్యముగనుండి మందముబాపి జాఠ
రాగ్ని దీప్తినొసంగి జీర్ణమునుబెంచు
విమల గంగోదకంబులు విశ్వనాథ.



సునిశితవైద్యము

నంబూరి శ్రీరామమూర్తిగారు.

తంబళ సోమయ్యగారు—నాటువైద్యుడు.
నంబి రామాచార్యులుగారు—ఎల్.యం.పి.
రోగాలమారి పిచ్చయ్య—రోగి.
కస్తూరి బ్రహ్మానందయ్యగారు—సునిశితవైద్యుడు.
బాటసారి.

రో.పి.—ఒరేయి, అబ్బాయి! మనసోమయ్య బావగార్ని పిలుచుకురారా. కాస్త చెయి చూచి చెప్తాడు. ఒంట్లో సరిగాలేదు.

[సోమయ్యగారు ఆదారినె పోవుచున్నాడు కుంచె కోల తీసుకొని.]

కొడుకు—ఇదిగో! మామయ్యగారూ, మా నాన్నగార్ని ఒకపర్యాయము చూచిపోండి. ఎప్పుడు చూచినారోగిష్టిగానెయుంటున్నాడు.

[అంత నాటువైద్యుడువచ్చి నాడిపరీక్షచేసి.]

తం.సో.—ఏమండీ, బావగారూ! తమకు వాతము మీద పైత్యంచేసి నెమ్మచేరిందండీ. ఎన్నాళ్ల నుంచి మీకీవ్యాధి? ఇప్పుడు పరిస్థితి చెప్పండి.

రో.పి.—నాకా! తలనొప్పి, డోకులు, విరేచన బద్ధకము, దడ, నిశ్కాకగ యుంటుంది. ఓస్ ఇదేమిచేస్తుందిలే యని మొండికేస్తే అదికూడ మొండికేసింది. యిప్పటికి షుమారు మూడు మాసములనుంచి వేధించుతున్నది.

తం.సో.—సరే. యిప్పుడు కొంచెము కలికెం యిస్తాను వేసుకోండి, శిరోభారం తగ్గుతుంది. మిగతావి ఉడుకుచే పట్టుకొని ఏడ్పిస్తున్నవి. దానికి నాణ్యమైన రసరాట్టులు లోహాము లతో తయారుచేసి యిస్తాను. మరి మంచి రోజుచూచి మొదలుపెట్టుతాను దినుసులు తెప్పిస్తారా? దీపారాధన వేళయింది. మళ్లీవస్తా.

రో.పి:—ఓరి, నాయనా! నాపుట్టిబుద్ధి ఎరిగినది మొదలుకొని కంట్లో కలికం పెట్టుకొని ఎరుగను. ఈకలికానికి నేనాగలేను. ఈపాషాణపుఉండలు తినలేను. నాయనా! ఆసుపత్రికైనాతీసుక పోరా! కళ్లుమూసుకొని మందునీళ్లు తాగుతా.

[వెళ్లుదురు.]

నం. రా:—అయ్యా, రండి ఈకుర్చీలోకూర్చోండి. ఏదో పనిమీద వచ్చినారే.

రో. పి:—ఏమిలేదు బాబు. ఆసుపత్రికి వూరికే వస్తారా? నేను చాలరోజులనుంచి తలనొప్పి వళ్లునొప్పులు, విరేచనబద్ధకము, దడ, మొదలైనవాటితో అవస్థ పడుచున్నాను.

నం. రా:—(స్టెతస్కోపుతో హార్టు పరీక్షచేసి) మీకు గుండె చాలబలహీనంగా ఉన్నది. వంట్లో నెత్తురు తక్కువగాఉంది. మంచి టానిక్కులతో మిక్శ్చర్ యిస్తాను. 4 యింజిక్షన్లు యివ్వాలి. యివ్వాళ మందుసీటిలో పర్గేటివ్ యివ్వమని వ్రాసినాను. 2,3 విరేచనములు అవుతవి. చారు అన్నం తినండి. రేపు యింజక్షను యిస్తా.

రో. పి:—ఇదిధర్మాసుపత్రిగదా డబ్బాబుబ్బా లేకుండా ఏవోనీళ్లు తాగుదామనుకుంటెయింజక్షనులనుయిస్తానంటున్నాడు. ఈసూదిపోట్లకు నేనెక్కడాగేది. ఓభగవంతుడా? యీప్రపంచకములో ఎవరికైనా రోగాలొస్తే యిట్టా నాటువుండలికి ఆసుపత్రినీళ్లకు బానిసలు

కావలసిన దేనా లేక ఏదైన మార్గమున్నదా?
[ఆలోచిస్తూ దిగాలపడుచూ తన వాకిలి గుమ్మములో గూర్చుండెను.]

[ఆ సమయమునకు ఒక బాటసారి ఆమార్గమున పోవుచు మార్గాయాసముచే డస్సి వీరిగృహమున కొంతతడవు విశ్రమించెను. వీరిద్దరి సంభాషణ మధ్యమున ఈ పేదబాపని దురవస్థను సాంతముగ విన్నవాడై]

బాటసారి—అయ్యా! మనకు సమీపములో భానుపురమను నొక పట్టణము కలదు. అందు కస్తూరి బ్రహ్మానందయ్యగారు, 'సూర్యకిరణ చికిత్సాలయము' అను పేరిట నొకఆసుపత్రి పెట్టి అందు ప్రకృతివైద్యముచేయున్నాడు. అందు బీదలపాలిటి కల్పవృక్షమువలె సర్వ రోగములు అచిరకాలములో బాధలేకుండ ధనవ్యయము గాకుండగనె నివారణమగు చుండెను. అచ్చటికివెళ్లిన బాధ నివారణమగును. అని [సలహా చెప్పెను.]

రో.పి.—నాకు చూడ నీవు దైవస్వరూపుడవుగ నున్నావుగాని యితరముగాదు. చక్కని రాజమార్గము చూపితివి. నా పాపపరిహారమాయెను.

[అతడుఆలస్యముచేయక భానుపురమునకరిగెను.]

[ప్రకృతివైద్యులగు కస్తూరిబ్రహ్మానందయ్యగారు మిగుల శాంతమూర్తి. వైద్యనిపుణుడు. ప్రేమస్వరూపుడు. ఈపేదబాపని సన్మానించి యాతని చరిత్రను సాంగోపాంగముగా విన్నవాడై యిట్లు చెప్పెను.]

క. బ్ర:—తండ్రీ! మన కనుదినము ప్రత్యక్షదైవమగు సూర్యభగవానుడు ఆర్తత్రాణ పరాయణుడు, అంధకార విమోచనుడు, పరిశుద్ధుడు నగుటచే రోగులపాలిటి పారిజాతము. అతని కిరణముల ప్రభావము వర్ణనాతీతము. అందు ఏడురంగులు గలవు. మన దేహములోను ఏడు రంగులుగలవు. ఇందులో నొక రంగు లోపించిన నొక వ్యాధి జనించును. ఆరంగును ఈ కిరణములద్వారా పూర్తిచేసిన రోగనివారణమగును. ఈకిరణములు అతి సున్నితములగుటచే శరీరములోని కన్నిభాగములకు ప్రవేశించి అచ్చటిచెడును నాశనముచేసి చెమటరూపమున మలమూత్రముల రూపమున అన్యపదార్థమును బైట దోసి శరీరమున కారోగ్య మిచ్చును.

మన శరీరములోని పూతినాశకమగు (కుళ్లును పోగొట్టు) శక్తి ఒక్క సూర్యకిరణములకు మాత్రమే గలదు. అందుచే నిట్టి కిరణములు సునిశితములని చెప్పుట తగియున్నది.

[ఈవిధముగ భాస్కర కిరణ ప్రభావములను తెలిసికొన్నవాడై వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించెను. ధర్మాల్యూం అను చికిత్సోపకరణములో సీతనివ్యాధికగు రంగుఅద్దముల నమర్చి సూర్యకిరణముల తన దేహముపై నాయాభాగములకు సరిగాపడునట్లు కూర్చుండి పిదప స్నానముచేయుచుండెను. ఈయన భుజించుఆహారము, కట్టుకొను దుస్తులు సైతము లోపించినరంగుచే వర్ణారోపితముచేసి వాడుకొనుటచే అతిత్వరలో రోగవిముక్తుడాయెను.

రో.పి:—స్వామీ! ఈవైద్య మింతప్రభావము గలదని చెప్పుటకు నాకు శక్తిచాలదు. ఇది చాలనిరపాయకరమైనది. రసపాషాణాది విషప్రయోగములు లేవు. సూదిపోట్లు మొదలుగాగల శస్త్రచికిత్సలులేవు. నిజముగ మాబోటి నిరుపేదలకుసైతము జీవనోపాధిగ యున్నదని వేనోళ్లపొగడుచు తనకు చికిత్సచేసిన బ్రహ్మయ్యగారికతడనేక సాష్టాంగ దండప్రమాణంబులు చేసి సెలవుగైకొని గృహోన్ముఖుడయ్యెను.

కంటిరా రంగుకాంతి మహిమ!



మంచి ఆరోగ్యవిధులు

ఆచంట సుబ్బారావుగారు

సామాన్యముగా ఇండ్లలోను, భోజనశాలలందును (Hotels) లభించు ఆహారపదార్థములు ఎవ్వియన మరబియ్యము, తెల్లగావున్నవి, శుభ్రముగా కడిగి వార్చి యిత్తడిపాత్రలతో వంటచేయబడిన అన్నము, వేయించి పొట్టు పూర్తిగా తీయబడిన పప్పులు, నిలువయుండిన కుళ్లిన కూరగాయలు, అందు మసాలాలు బాగుగా వేయబడి వండినవి, కంపునెయ్యి, వాసనమజ్జిగ, చిక్కటి చింతపండు పులుసు, యిరుకుగదుల భోజనము, పాచి పదార్థములు, ఊరగాయలు, అన్ని మిశ్రపదార్థములు, ప్రకృతిని పూర్తిగా చంపివేయబడినవి. వీనికితోడు వడివడిగా మనవారు భుజించుట, యీ కారణములచే జీర్ణకోశము చెడి ప్రతివారికిని అజీర్ణరోగము ప్రారంభమగును. దానితో మలబద్ధకము గలుగును. మలమూత్రములు సకాలమందు సక్రమముగా జరుగకపోవుటయే సకల రోగములకు మూలకారణము.

కొంతమంది యీ మలబద్ధకముకొరకు పొగచుట్ట త్రాగుదురు. ఇదియొక విషము. యిది శరీరములోనున్న నాడీమండలమును (Nervous System) పూర్తిగా పాడుచేయును. తిన్నపదార్థమును రూపభేదము కానివ్వకయే అవతలకు నెట్టివేయును. నేత్రదృష్టి పాడుచేయును. ప్రతివారిని యాచించునట్లు చేయును. అదిలేనిదే మతియేయుండదు. ఇదియొక వ్యసనము. అలవాటుపడిన మానుట మహాకష్టము. గనుక ప్రతివారు దీనిని దగ్గరకు ఎంతమాత్రము రానివ్వరాదు.

కొంతమంది యీ మలబద్ధకముకొరకు తరుచు భేదిమందులను వుపయోగించెదరు. ఇదియొక గొప్పపొరపాటు. మనము ఏయేపదార్థములను ఆహారములో తీసికొనిన క్రమవిరేచనము జరుగునో వానిని వాడవలెను కాని భేదిమందులు వాడరాదు. మనముతినిన ఆహారము పూర్తిగా జీర్ణముకాకమునుపే తిరిగి తినినందువల్ల మనకు మలబద్ధకము కలుగుచున్నది. గనుక ప్రతి పక్షమందునుగాని నెలకొక తూరిగాని మనము పూర్ణోపవాసముండిన యెడలమంచిది. శుష్కోపవాసముచేయనక్కరలేదు. ఆరోజునఉదయముననే లేచి కాలకృత్యములను దీర్చుకొని చన్నీటను స్నానమాడిసంధ్యానుష్ఠానములు తీర్చుకొని ప్రతిదినము మనము భోజనము చేయువేళ భోజనము మాని రసముగల పండ్లనుమాత్రము మితముగా తీసికొనవలెను.

ఇతరవేళలందు ప్రతిరోజును భోజనమందు ఆకుకూరలు, కాయగూరలు విస్తారముగా తినుచుండిన జీర్ణకోశము చక్కగా పనిచేసి క్రమవిరేచనమగును. విస్తారము మసాలాలు, పులిసిన వస్తువులు,ఊరగాయలు,నూనెలేక నెయ్యి,వీనితో వేపుడులు, అప్పడములు, వడియములు సాధ్యమయినంతవరకు తగ్గించవలెను. దుంపకూరలు, పప్పులు మితముగా వాడవలెను. మనము తినిన పదార్థమంతయు రక్తముగా మారవలెగదా? రక్తగతి చేరుటకు చక్కగా జీర్ణము కావలెను. ఎవరి జీర్ణశక్తి ననుసరించి వారే నిర్ణయించుకొని వాడుట మంచిది.

పొలములలో కష్టించిపనిచేయువారలకు, బాలురకు తప్ప మిగిలినవారికి అనగా 20 సం॥ రం॥ లు పైబడినవారికి దినమునకు రెండుసారులు భోజనము చాలును.

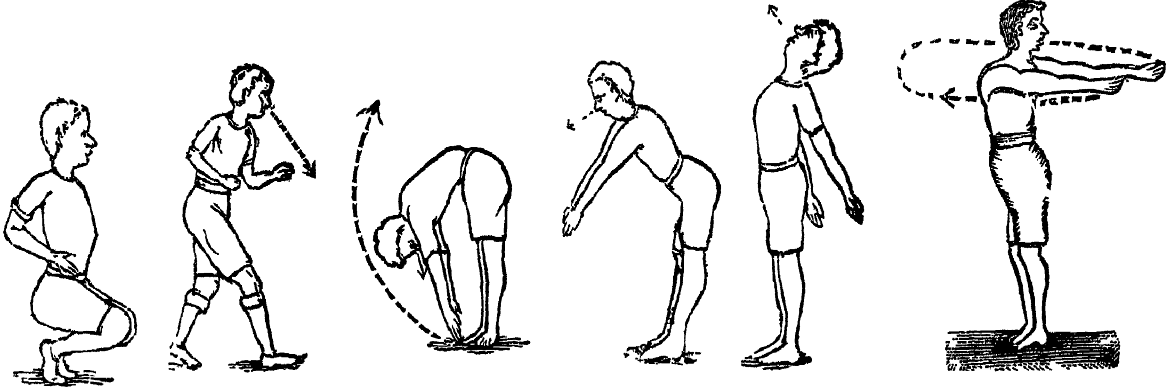
బియ్యము కొణామణి, ఆట్రిగడ, కృష్ణకాటు కలు వీనినే చేబియ్యముగా వాడుట మంచిది. ఎంతమాత్రమును బియ్యమునుఎక్కువ పోటువేయరాదు. పిచ్చికలు ఒలిచినట్లుగా వుండవలెను. ఇవిగాక జిలమ, వెల్వాడము మొదలైన మెరకవడ్లను వాడుటకూడ మంచిదే. ఆయాసంసారముల ననుసరించి 15 రోజులకు సరిపడుధాన్యము మాత్రమే దంపించుకొనవలెను. ఈధాన్యమును పాతరవేయ కూడదు. అట్లుచేసిన అందలి బీజములు నశించును. ఆహారము నిస్సారమగును. గనుక ఆయా ధాన్యములను గాదులలోగాని, పురులలోగాని జాగ్రత్త పెట్టవలెను.

వంటచేసికొనుటకు మృణ్మయపాత్రలను వాడవలెను. లోహపుపాత్రలు ఎంతమాత్రము వాడరాదు. అట్లు దంపిన చేబియ్యము శుభ్రముగా బాగుచేసికుని అన్నమును అత్తెసరుగా వండుకొనవలెను. (తోడుతో బియ్యము నీళ్లు కలిపి పొయ్యిమీద వుంచవలెను) ఒక వంతు బియ్యం, రెండువంతులు నీళ్లు పోయవలయును. చేబియ్యము కడుగరాదు. గంజి ఏమీ వార్చరాదు. నీటితో చక్కగా ఉడుకనిచ్చి దింపుకొనవలెను. తరచు అన్నము ఉడుకునప్పుడు కలియ బెట్టవలెను.

కూరగాయలన్నియు చక్కగా ముందు నీటితో ఉడకవలెను. తరువాత మితముగా ఉప్పు, కారము పులుసు వేసుకొనవలెను. పప్పుపదార్థములు పొట్టుతో పచ్చివి వాడవలెను. వేయించరాదు. కూరగాయలపై చెక్కు సాధ్యమయినంతమట్టుకు తీయరాదు. లేతకాయలనే వాడవలెను. మిశ్రమ పదార్థములు కూడదు. అనగా పప్పు-బీరకాయ, పప్పు-తోటకూర, ఆనపకాయ-పప్పు, యిట్లు ఒకదానితో ఒకటి కలిపి వాడరాదు. దేనికదే వంట చేసికొనవలెను. చింతపండుకు బదులు కొద్దిగా నిమ్మకాయరసము వాడుట మంచిది. ఊరగాయలు, నిలువపచ్చళ్లు వాడరాదు. జంతు సంబంధమగు నేయి, పాలు, వెన్న, మజ్జిగ యివికూడ బాగుగా తగ్గించుట మంచిది. మానిన మరీ మంచిది. అదిలేనియెడల మనకు ప్రాణహాని రాదు. కూరగాయలయందు నీరు ఉడికినతరువాత పారబోయరాదు. ఆనీటియందు మహత్తరమైన శక్తి కలదు.

ఉదయముననే చన్నీట స్నానమాడవలెను. అటుపైన 10 గంటలకు పైనచెప్పినవిధముగా భోజనము చేయవలెను.

భోజనమునకు అధమము ఒక అరగంటకాలము వినియోగపర్చవలెను. ప్రతికబళమును చక్కగా ఉమ్మినీటితో కలియునట్లు నమలి మ్రింగవలెను. భోజనముమధ్య మంచినీరు విస్తారముగా త్రాగ కూడదు. పగటినిదుర పనికిరాదు. పరిశుభ్రమైన గాలి వెల్తురు కలిగినచోట భోజనముచేయవలెను. భోజనము భోజనముమధ్య చిరుతిండ్లను వాడరాదు. కావలసినంత మంచినీరు మాత్రము త్రాగవలెను. భోజన మయినవెంటనే ఒకటి రెండు నారింజ, బత్తయిఫలములు వాడవలెను. తరుచు స్త్రీసంభోగము కూడదు. మందులు వాడరాదు. ఉదయమునగాని సాయంకాలమున గాని ఆరుబయట చురుకుగా ఒకగంట నడువవలెను. అదియే మంచి పరిశ్రమ. ఇట్లు చేసిన మలబద్ధకము కలుగదు. అంతియేగాని భేదిమందులను వాడిన అవయవములపాటవము త్వరలో తగ్గిపోయి నీరసము వచ్చును.



దేహ వ్యాయామ పాఠములు - ౨

అయ్యంకి వేంకటకృష్ణమూర్తి.

ప్రియపాఠకా!

గతమాసము జీర్ణకోశ వ్యాయామము లభ్యసించి చక్కని జీర్ణశక్తిని, పుష్టివంతమైన జీర్ణావయవములను, సుందరమైన కడుపుకండరముల నభివృద్ధి చేసికొంటివని నమ్మి ఈ పాఠమున నడుము వ్యాయామములను, వెన్నెముక వ్యాయామములను తెలుపుచున్నాడను. సావధానుడవుగమ్ము నీకు తప్పక మేలగును. జీవితమొక భారమని తలంపకుము.

నడుము దిట్టబరచికొనినచో నీకత్యంత ధాతుశక్తియు జీవితములో నొక క్రొత్త చైతన్యము గలుగును. జీవనానందరసమును మనసార గ్రోలగలవు. నడుము గట్టిపడినచో నీవు యెట్టిపనినైన నతి సులభముగా చేయగలుగుదువు. యౌవనమంతయు నడుములోను, వెన్నెముక యందున యున్నది. మానవదేహమున, రూపమునకు, సౌందర్యమునకు, బొజ్జ యుండకుండుటయును, సన్నని నడుము గలిగియుండుటయును, శక్తియుతమైన వెన్నెముక యుండుటయును, గొప్ప లక్షణములని వేరు చెప్పనక్కరలేదు. అట్టి సౌందర్యమునకును దేహావయవానురూప్యతకును మొదటి సోపానమును, మొదటిపాఠమున నే జెప్పిన వ్యాయామము లొనర్చుటచే నధిష్టించితివి. ఇక ద్వితీయసోపానము నధిష్టింపబోవుచున్నావు. నీకేమిభయము? స్వాస్థ్యచిత్తుడవై ధైర్యముతో వ్యాయామముల నభ్యాస మొనర్చుము.

నడుము దిట్టతనమెంత యవసరమో వెన్నెముకగట్టితనము నంత యావశ్యకమై యున్నది. యౌవనమంతయు వెన్నెముకయందే యున్నది. వెన్నెముకనుండియే రక్తనాళము లనేకములు రెండువైపులకును చీలి దేహమంతటకును వ్యాపించును. వెన్నెముకకు చక్కని వ్యాయామ మిచ్చినచో నయ్యది బిగిసి, పెళుసుగానుండక చక్కగను, మృదువుగను, ధృఢముగను, వంచుటకు వీలుగ నుండి యౌవనము నభివృద్ధిచేయును. వెన్నెముకకు తగిన వ్యాయామ మిచ్చినచో యౌవనము పోనే పోదనుటకు సాహసించవచ్చును. అందులకే వ్యాయామము లన్నిటియందును శ్రేష్టతమములైన యోగాసన వ్యాయామము లన్నియును కొద్దియో గొప్పయో, తర తమ భేదములతో వెన్నెముకకు సంకోచ వ్యాకోచ వ్యాయామము నిచ్చునవై యున్నవి. వెన్నెముకకు వ్యాయామ

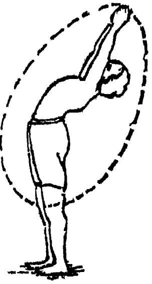
ములో యోగాసనములన్నియును ఉత్తమోత్తమములైనవి. కాని యీ వ్యాసమున మరికొన్ని ముఖ్య వ్యాయామములను చెప్పుచున్నాడ స్వీకరింపుము.

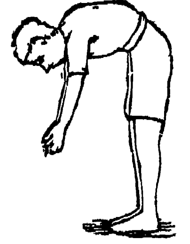
1. కాళ్లు రెండునుకలిపి, తల నిటారుగనుంచి ముందునకుచూచుచు యెక్కడను వంపులేక కడ్డీవలె నిలచుండుము. అటుపిమ్మట రెండుచేతులను ముందునకు భుజముల యెత్తునజాపుము. అటులజాపి దేహ మెచటను కదల్చక కాళ్లుకలిపి యున్న చోటునసేయుంచి మెడ వెనుకకు త్రిప్పి చేతులుకూడా చాపియే యుంచి ప్రక్కకు గుండ్రముగ తిరుగవలెను. అటులే రెండవవైపునకు త్రిప్పవలెను. 1వ పటము చూడుము.


1వ పటము.

2. కాళ్లురెండును ఒకదానికొకటి 25 అంగుళముల దూరముగానుంచి నిలిచియుండుము. చేతులను ప్రక్కకు భుజములతో సమానముగా జాచుము. అటుల చేతులను జాపినతరువాత పైజెప్పిన విధముగనే నడుమును ప్రక్కలకు త్రిప్పుము. కాళ్లు కదలకూడదు. చేతులు జాచియే యుండవలెను. పదిసార్లు చేయవలెను. ఇది నడుమునకు మంచి వ్యాయామము.

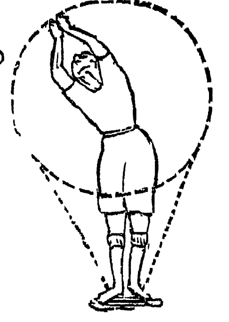
3. మొదటిస్థానములోననేయుండి పటమున చూపినవిధముగా రెండుచేతులను ముందుగాజాపి, నడుము ముందునకువంచి మరల ప్రక్కకు త్రిప్పవలెను. అచట నుండి యథాస్థానమునకు వచ్చి వెనుకకువంగి అటుపిమ్మట మరల యథాస్థానమునకు రావలెను. తరువాత రెండవప్రక్కకు నడుము పైభాగమునువంచి మరల యథాస్థానమునకు రావలెను. అనగా నడుమును గుండ్రముగాత్రిప్పవలెను. ఈ వ్యాయామ మొనర్చిన నడుము కండరములు వెన్నెముకచివరభాగము యెక్కుడు గట్టి పడి చక్కని స్థిరమై దృఢమైన నడుము యేర్పడి మంచియారోగ్యము కలుగును. ఇది యద్భుతఫలితములను చేకూర్చును. ఈ విధముగా పదిసార్లు చేయవలెను. 2వ పటమును 3వ పటమును చూడుము.


2వ పటము.


3వ పటము.

4. సిద్ధము స్థానమున (attention position) నిలిచియుండి రెండుచేతులను తలపైకి జాచవలెను. అటులజాచి బొటనవ్రేళ్లమీద నిలవవలెను. పైకి బొటనవ్రేళ్లు యెత్తునపుడు గాలి లోపలికి పీల్చవలెను. మరల క్రిందికి దింపునపుడు గాలి వదలవలెను. ఇటుల దేహమునంతను ఒక్కమారు స్వసహాయమున లాగిజాచవలెను. ఇటుల జాచుటవలన దేహమందలి కండరములన్నియు వ్యాకోచమును చెంది రక్తప్రసారము బాగుగకలుగును. వెన్నెముక సాగును. వంపుదలశక్తికలదై, దానియందు కూడ రక్తప్రసారముబాగుగకలిగి, కొద్దిపాటి వంకరలున్నచో పోవుటకుకూడ నవకాశము కలుగును. ఇది చాల ముఖ్యమైన వ్యాయామము.

5. అటుల పైకి చేతులెత్తి బొటనవ్రేళ్లమీద నిలిచియుండి యిటునటు పచారు చేయవలెను. గాలి మామూలుగా పీల్చుచుండవలెను.


4వ పటము.

6. పైనచెప్పిన స్థానముననే నిలిచియుండి రెండుచేతులను పైకిజాపి ముందు నకువంగి కాళ్లకు చేతులను తగిలించవలెను. అటులే వెనుకకును ప్రక్కలకును వంగవలెను. మోకాళ్ళు వంచకూడదు. 4వ పటమును చూడుము.

7. ఈ వ్యాయామము వెన్నెముకకు పెట్టినదిపేరు. ఈ వ్యాయామాభ్యాసమువలన వెన్నెముక యొక్క ప్రతిభాగమునకును చక్కని వ్యాయామముకలిగి ప్రతి వెన్నుపూసకును ఒత్తిడిగలిగి రక్తప్రసారము పరిష్కృతమై వెన్నెముకకు మంచి వంపుదలశక్తిగలిగి పెళుసుగానుండక యారోగ్యమును చెందును. వెన్నెముక సరిగావంగక పెళుసుగానున్నవారు యీ వ్యాయామమును అతి జాగరూకతతో చేయవలెను. ఈ వ్యాయామము మెడపూసలు మొదలు ముడ్డిపూసలవరకు చక్కని వ్యాయామము కలిగించును. చూచుటకు చిన్నదిగను తేలికదిగను కనబడినను అభ్యాసము చేయునపుడు యిది చాల కష్టమైనదని తోచకమానదు. ఈ వ్యాయామమునరిగా చేసినచో ఒక్క పర్యాయము చాలును.

ఇక మరికొన్ని వ్యాయామ విధానముల చెప్పుచున్నాను శ్రద్ధగా ఆలకింపుము.

మొట్టమొదట చేతులురెండును ప్రక్కలనుంచి బోరగిల పరుండవలెను. అటుపిమ్మట చేతులు పటములో చూపినవిధముగా భుజములకు సూటిగ అరచేతులు భూమిని తాకునటుల పెట్టవలెను. అటుల పెట్టినతరువాత మొదట మెడపూసలను వెనుకకు వంచుచూ మెడ నెమ్మదిగా పైకి ఎత్త


5వ పటము.

వలెను. అటుపిమ్మట మెడపూసలను క్రిందిపూసలను వంచుచూ నటులే వెన్నుపూసయొక్క ప్రతి పూసయు వంచుచు పటమునందున్న స్థానమునకు రావలెను. మొదట మెడపూసలును తరువాత

వెన్నుపూసయొక్క ప్రతిభాగమును మనసులో తలచుకొని ప్రతిపూసయూ వంచుచూ రావలెను. అపుడే యీ వ్యాయామముయొక్క పూర్తిఫలితము గలుగగలదు. ఒక్కమారు మెత్తివేసినచో నేమియూ ఫలితము గలుగదు. ఈ వ్యాయామము చేయునపుడు కాళ్లు రెండునూ కలిసియే యుండవలెను. ఇట్లు రెండుమూడుసార్లు చేయవలెను. దేహమునకు అనవసరపు శ్రమలేకుండగా అంతకంటె యెక్కువమార్లుకూడ చేయవచ్చును. ఈ వ్యాయామము చేయునపుడు వెన్నుపూస నొప్పిపుట్టినచో నాభాగమునకు కొబ్బరినూనె మర్దనచేసిన పోవును. ఈ వ్యాయామము చాలా జాగ్రత్తగా చేయవలెను. 5 వ పటము చూడుడు.



6 వ పటము.

8. క్రిందటి వ్యాయామమున వెన్నెముక ఒక వైపునకు వంగినది. సంకోచమును చెందినది. ఈవ్యాయామమున దానికి వ్యతిరేకపు దిక్కునకు వంగును. అనగా వ్యాకోచము చెందును. అటుల ఒక వ్యాయామమున సంకోచమును మరొకవ్యాయామమున వ్యాకోచమును చెందుటవలన వెన్నెముక బాగుగా సాగును. అందువలన దానికి మంచి వ్యాయామముచేకూరి ప్రతివెన్నుపూసయును రక్తప్రసారమును చక్కగాపొంది దేహమారోగ్యవంతమగును. ఇక నా వ్యాయామ విధానమును చెప్పుచున్నాడ వినుము.

మొట్టమొదట కూర్చుండి పద్మాసనము వేయవలెను. అటుపిమ్మట నెమ్మదిగా మోచేతులను వూతగాపెట్టుకొని దేహమును నేలమీదికి వాల్చవలెను. అటుపిమ్మట చేతులు వూతగా పెట్టుకొని మెడయెత్తి పటములో చూపినవిధమున తలబెట్టవలెను. అటుల బెట్టునపుడు వెన్నెముక వీలైనంత వంపుచేయుసటుల చూడవలెను. అనవసరపువత్తిడి కలుగకుండ చూడవలెను. ఇది ఒక నిమిషమువరకును నుంచుట నభ్యసించినచాలును. ఇటుల రెండు మూడుమారులు చేయవలెను.

ఈ స్థానమునుండి మరల యథాస్థానమునకు వచ్చునపుడు అతిజాగరూకత వహించవలెను. చేతులు సహాయముచేసికొని ముందఱచేతుల నూతగబెట్టి తల యథాస్థానమునకు తీసికొనివచ్చి అటుపిమ్మట పద్మాసనమును నెమ్మదిగా తీసివేయవలెను. జాగ్రత్తగా చేయవలెను. లేకున్న మెడ నరములు బెణుకును.

అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము



7 వ పటము.

కాళ్లుచాపి కూర్చుండి యెడమకాలును వంచి మడిమభాగమును సవని (లింగస్థానమునకు గుదద్వారమునకు గల మధ్య ప్రదేశము) యందుంచి, కుడికాలునుయెత్తి యెడమమోకాలికి చేరువగా బయటవైపునయుంచి యెడమచేతిని కుడిమోకాలు బయటవైపునుండి పోనిచ్చి కుడికాలిబొటనవ్రేలిని పట్టుకొనవలయును. కుడిచేతిని వీపు వెనుకవైపునుండి యెడమతొడలో అనగ గజ్జలలో యుంచవలయును. మెడను కుడివైపునకుద్రిప్పి భుజములతో సూటిగా చూడవలెను. యెదురురొమ్మును వంచక నిక్కించి విప్పియుంచవలెను. ఇట్లు ఈ ఆసనమును సవ్యాపసవ్యముగ నభ్యసింపవలెను.

ఇతర ఆసనములందు వెన్నుపాము ముందునకు వెనుకకుమాత్రమే వంచబడుచువచ్చినది. ప్రక్కలకు కూడ వంచుట అవసరము. ఈ ఆసనమందు వెన్నుపాము దానిచుట్టునుండు కండరాదులు బాగుగ ప్రక్కలకు మెలివేయబడుచున్నవి. మామూలు శరీరసాధనలో లభ్యముకాని ఫలితములు ఈసాధనలో కొన్ని కల్గుచున్నవి. వీపు కండరములు, పార్శ్వకండరములు బాగుగ సాగుచున్నవి. నాడీమండలమున కంతకు మంచిసాధన యేర్పడుచున్నది. వెన్నుపూసలలోని లోపములన్నియు సవరింపబడి సహజస్థితికి తీసికొని రాబడుచున్నవి. 7 వ పటము చూడుడు.

ఈ ఆసనమును 15-30 సెకనుల వరకు ఉంచవచ్చును. అవసరమును బట్టి యెక్కువసార్లు అభ్యసింపవచ్చును.

హలాసనము



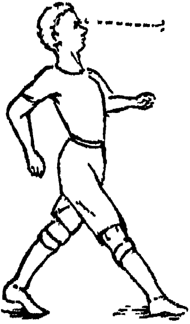
8. వ పటము.

కాళ్లుచాపి, చేతులు ప్రక్కకుచేర్చి పరుండుము. పిమ్మట మోకాళ్లువంచక కాళ్లను పైకియెత్తి, శరీరముతో సమకోణముగనుండునట్లు నిలుపుము. తర్వాత కాళ్లను నెమ్మదిగ ముందుకువచ్చి మోకాటి చిప్పలతో నొసటినితాకి, కాలిబొటనవ్రేళ్లను తలవెనుకభాగమున నేలకు ఆనించుము. పిమ్మట కాలివ్రేళ్లను నేలకుఆనించియే కాళ్లనింకను ముందుకు త్రోయుము. చివరకు కాళ్లను యెంతవరకు

ముందుకు త్రోయుటకు వీలగునో అంతవరకు త్రోయుము. తరువాత చేతులను మోచేతివద్దనుంచి మడతవేసి తలకు వెనుకయుంచుము. ఈ ఆసనము నాడీమండలమున కంతటికిని అత్యంతచురుకుదనము నిచ్చును. రక్తము నాడులయందు సరిగప్రవహించి నాడీశక్తి వృద్ధియగును. వీపునందు గల సకలకండరములు, వెన్నుపోడవునగల సంధిబంధనము లన్నియు, బాగుగసాగి నాడీరంధ్రము లన్నియు చక్కగ వికసించును. 8 వ పటమును చూడుడు.

వెన్నెముకను సరియైనస్థితియందుంచుకొనుటకు కొన్నిసలహాలు

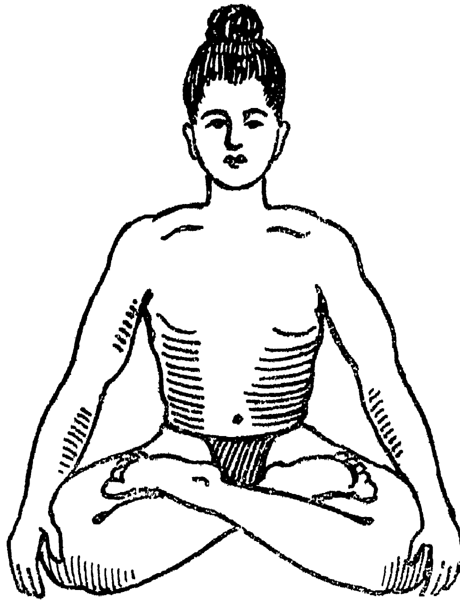
మన దేహసౌధమునకు వెన్నెముక స్తంభమువంటిది. అయ్యది దృఢముగను, స్థిరముగను, గట్టిగ నున్నచో దేహము నిలుచును. లేకున్న పతనముచెందును. వెన్నెముకనుండి నరము లన్నియు చీలి దేహమునకు రక్తము గొనిపోవుచున్నవి. వెన్నెముక నిటారుగను ఒంపులేకను యున్నచో రక్తప్రసారము చక్కగనుండి దేహమారోగ్యవంతమగును. కనుక యెల్లపుడును వెన్నెముకకు మంచి వ్యాయామమును కల్పించి, వంకరటింకరలు లేకుండునటుల చూచుకొనవలెను.



9 వ పటము.

కూర్చుండునపుడు నడుమువంచక నిటారుగా కూర్చుండవలెను. వెన్నెముక నెక్కడను వంచరాదు. నడుచునపుడుకూడ యుద్ధభటునివలె వెన్నెముక వంచకుండ ఱొమ్మువిఱిచి నడువవలెను. వెన్నువంచి యెందుకు వచ్చిన బ్రదుకురా యని నడువకూడదు.

(9, 10 పటములను చూడుము.)



10 వ పటము.

స్నానముచేయునపుడు ఒకముతకగుడ్డ తీసికొని తడిపి గట్టిగ వెన్నెముకను రుద్దవలెను. అట్లు చేయుటవలన మంచి రక్తప్రసారము గలిగి ఆరోగ్య మినుమడించును.

కుక్కిమంచములలోను, లోతైన పడకకుర్చీలయందునను పరుండరాదు. అందువలన వెన్నెముక వంకరపోయి నాడీవ్యాధులు తొందరగనేవచ్చును. వృద్ధాప్యమునందు నడుము వంగుటకు ఇవియే కారణములు.

ప్రకృతి వైద్య ప్రచారము

బాపట్ల తాలూకా మరిప్రూడి ప్రకృతిచికిత్సా లయస్థాపకు లగు శ్రీయుత వేగరాజు కృష్ణం రాజుగారి ప్రత్యేకాహ్వానముమీద వారి చికిత్సాలయమునకు ది 15-12-35 న వెళ్లితిని. వారి గ్రామము కేంద్రముగ నేర్పరచికొని పరిసర గ్రామములగు ప్రూండ్ల, రేటూరు, బోడిపాలెము, ఇటికంపాడు, నండూరు, ఈతేరు, అలకాపురం, ఈ యేడు గ్రామములందును యేడు రోజులును సభల నేర్పరచి నేనున్నూ, కృష్ణంరాజుగారున్నూ ప్రకృతి వైద్యమును గురించిన్నీ వ్యాధినివారణోపాయములను గురించిన్నీ దుష్టాహార విహారముల గురించిన్నీ రోగములను అణచి మరింత తీవ్రతరముగ చేయు మందులవలన జరుగు అపకారములను గురించిన్నీ ఫ్యాక్టరీ బియ్యము, కాఫీ, పొగాకు, త్రాగుడు, మాంసాహారము మొదలగు వానివలన కలుగు అపకారములను గురించిన్నీ విపులముగ ఉపన్యసించితిమి. స్థలాభావముచే ఇచట సంపూర్ణముగ వివరింపబడియుండలేదు. రాబోవునెలలో సంపూర్ణముగ వివరింపబడును. గ్రామములయందలి అనేకులు పెద్దలు ప్రకృతి యందలి సత్యములయందు ఆదరముచూపిరి. ప్రతి యూరను ప్రకృతి తెప్పించుకొని దాని వలన విజ్ఞానాభి వృద్ధిపొంద నేర్పాట్లు చేయబడెను.

మరిప్రూడి ప్రకృతిచికిత్సాలయమునందు ఇప్పటికి సుమారు యేబదిరోగులు ఉపవాస చికిత్స ప్రధాన్యముగ చేయబడి రోగవిముక్తులైరి. ఈ చికిత్సాలయమునందు ఉపవాస, వ్యాయామ చికిత్సలు ప్రధానముగను, జల, సూర్య కిరణ, ఆహార, మృత్తికాచికిత్సలు, సహాయ చికిత్సలుగను తీసికొనబడి చికిత్సలు చేయుచున్నారు. చికిత్సలు చాల బాగుగయున్నవి. ఒక్కొక్క రోగనివారక వృత్తాంతమునుగురించి వివరముగ ఇకముందు ప్రకటించబడును.

దేశమంతటను ప్రకృతిచికిత్సాలయముల ననేకములను నెలకొల్పి రోగులకు సేవ చేయవలసియున్నది. ఈఉద్యమమునకు ప్రతి ఆంధ్రుడును చేయూత నొసంగుగాక! —కో. ఆ. నా. శర్మ.

ప్రకృతిఆఫీసు మేనేజరుగా రగు కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు 1936 సం॥రం జనవరి 1 వ తేదీనుండి ప్రతినెలయును నెలలో మొదటి 15 రోజులును ఆంధ్రదేశము నందు ప్రచారమునకు బయలు దేరుదురు. ఆశ్రమములు, గ్రంథాలయములు, ప్రకృతివైద్యశాలలు, గ్రామసంఘములు, యువజనసంఘములు, గ్రామపునర్నిర్మాణ సంస్థలు, గ్రామపంచాయతీలు, పాఠశాలలు మొదలగు సంస్థలవారును, ప్రకృతి వైద్యాభిమానులును వారిని ఆహ్వానించి సభల నేర్పాటుచేసి ప్రకృతివైద్య జ్ఞానమును సకలజనులకును వెల్లడింప సహాయపడుదురుగాక!

ఆహ్వానము లన్నియును ప్రకృతిఆఫీసునకే వారిపేరుననే పంపవలెను. ముందుగా వచ్చిన ఆహ్వానములకే మొదటియవకాశము లీయబడును.

—సంపాదకుడు.

మావద్ద వెలకు దొరకు గ్రంథములు

ప్రాథమప్రభాకరము (1, 2 భాగములు)	2- 0-0
చందాదారులకు	1- 8-0
ప్రకృతిచికిత్సార్ణవము 1 భా	1- 8-0
చందాదారులకు	1- 0-0
ప్రకృతిచికిత్సార్ణవము 2 భా	1- 4-0
చందాదారులకు	0-15-0
ప్రకృతిచికిత్సార్ణవము 3 భా	1- 8-0
చందాదారులకు	1- 0-0
నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1- 8-0
చందాదారులకు	1 0-0
ఉపవాసచికిత్స	1- 0-0
చందాదారులకు	0-12 0

ఈదిగువ పుస్తకములు 1 కి అ. 12
ప్రకృతిచందాదారులకు అ. 8
1 సూర్యకిరణచికిత్స. 2 క్షయ.
3 మలబద్ధకము. 4 నైసర్గికజలచికిత్స.
5 ఉష్ణజలచికిత్స. 6 మహారోగము.
7 అనుభవానందము.
8 పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు.
9 ఆహారము. 10 శుక్లనష్టము.
11 జస్టుచికిత్స. 12. నిర్వికారజీవనము.

ఈదిగువ పుస్తకములు 1 కి అ. 8
ప్రకృతిచందాదారులకు అ. 5
1 ఆరోగ్యాదర్శము.
2 రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు, 1భా
3 డిటో 2 భా. 4 యుక్తిప్రకాశము.
5 మహారోగము. 6 ధ్యానచికిత్స.

ఈదిగువ పుస్తకములు 1 కి అ. 6
ప్రకృతి చందాదారులకు అ. 4
1 తొట్టిస్నాననియమములు.
2 రోగచికిత్స. 3 వర్ణచికిత్స.
4 వర్ణవైద్యమంజరి (100 వ్యాధులకు)
5 సంవాహన (మర్దన) చికిత్స.
6 ధారాచికిత్స.
7 వేడినీటికాపు - ఉబ్బసపుచికిత్స.
8 ఉషఃపానము, 9, 10, 11, 12.
9 ప్రాకృతచికిత్సార్ణవము, 4,5,6,7 భాలు

ఈదిగువ పుస్తకములు 1 కి అ. 5
ప్రకృతిచందాదారులకు అ. 3
1 రక్తప్రక్షాళనచికిత్స.
2 స్వాభావికచికిత్సానియమములు.
3, 4, 5 ప్రకృతిచికిత్సా ఉపన్యాసములు.
1,2,3,6 వర్ణవైద్యమంజరిలోని రెండవ భాగము

ఈదిగువపుస్తకములు 1కి అ. 5
ప్రకృతిచందాదారులకు అ. 2
1 ఆరోగ్యప్రభాకరము. 2 క్షీరచికిత్స.
3 కూనేమహర్షి చరిత్రబోధ.
4 ఇంగ్లీషులో ఋషిజీవనప్రకాశము.
5 ఔషధవైద్య మోసయూహాశాస్త్రము.
6 శిశుసూతకలోకసందేశము. 7 జీవహింస.
8 పొగచుట్ట, ముక్కుపొడుము.
9 కల్లుముంత-సారాసీసా, 1 భా.
10 టీకాలన నేమి?-డాక్టర్ల అభిప్రాయము.
11 ఆహారము 2వ భా. 12 జంబీరచికిత్స.
13 స్త్రీలపత్రము.
14 ఆరోగ్యము, కామేచ్ఛ.

ఈదిగువపుస్తకములు 1కి అ. 10
ప్రకృతిచందాదారులకు అ. 6
1 తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు.
2 తేనీరు విషతుల్యము.

ఈదిగువ పుస్తకములు 1 కి అ. 3
ప్రకృతిచందాదారులకు అ. 1
1 సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రము.
2 ఆహారసమ్మేళనపుగోల.
3 అల్యూమినియంపాత్రలు.

తొట్టివైద్యము :

క్రొత్తకూర్పు అనేకనూతన విషయము లతో అచ్చయినవి.

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0.

ప్రకృతి

మాదిరిసంచిక
రు 0-4-0.

స్వాభావిక ఆరోగ్య సచిత్ర వైద్య మాసపత్రిక.

మానవులకు వ్యాధులు రాకుండునట్లు సృష్టిలో నుండు తక్కినజీవుల వలె నెటుల స్వాభావిక జీవనము చేయవలయునో, యేయే ఆరోగ్య సూత్రముల ననుసరించి పరమావధిని పొందవలయునో బోధించును. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మందుశస్త్రములకుకూడ లొంగని దైహిక, మానసిక వ్యాధులను, స్వభావ సిద్ధములగు మట్టి, ఆహారము, నీరు, గాలి, సూర్యకిరణములు, యోగ వ్యాయామ, ఉపవాస, విద్యుత్కాంతశక్తి మొదలగు వాని సాహాయ్యమున చికిత్సలు చేయు విధమును, అటుల వ్యాధి కుదిరినవారి చరిత్రలను, నిర్వికార (ఋషి) జీవనమును వివరించును. ప్రస్తుత మానవులు నాగరకత అనుకొని అజ్ఞానవశమున చేయు దుష్కార్యముల తీవ్రముగా ఖండించును. చందాదారులకు ప్రకృతివైద్యపుస్తకము లన్నియును తగ్గింపు ధరలకు ఈయబడును. అన్నిచోట్లను యేజెంట్లుకావలెను.

సునిశిత వైద్యము

750 పుటలు. 100 చిత్రపటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M. D, L. L D., గారిచే
ఆంగ్లేయభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు
డా. పుచ్చా వెంకటరామయ్య, N. D, D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన విషయము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1 కి వెల 4—8—0.
నిండుతోలు ఫ్లెగ్జిబిల్ బైండు ,, వెల 5—0—0.
చందాదారులకు తగ్గింపు ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.

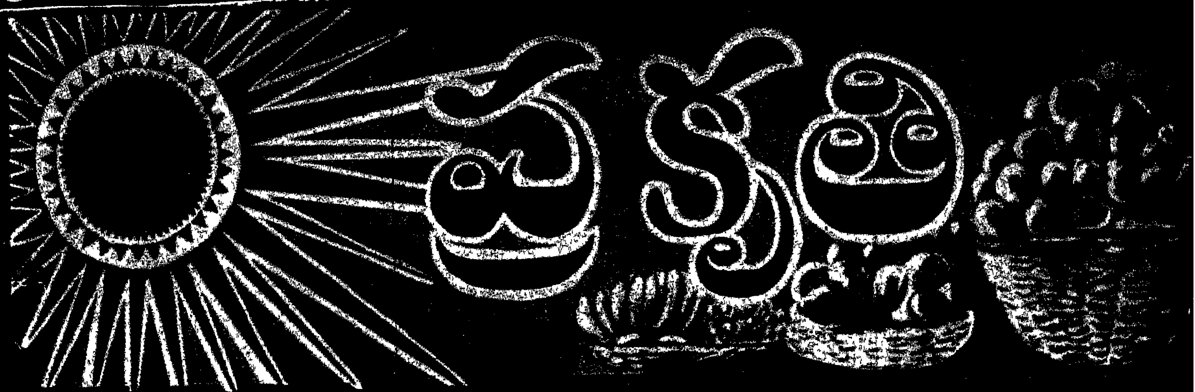
పోస్టేజి ప్రత్యేకము.

గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

వివరములకు:— మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

అన్నిచోట్లను యేజంట్లు కావలెను.

Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr PUTCHA VENKATRAMAYYA,
PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

4 వ ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము మదనపల్లిలో

1936 సం॥రం మేనెలలో జరుగును.

విద్యార్థులు 1936 సం॥రం ఫిబ్రివరి 29 తారీఖులోగా ప్రకృతి ఆఫీసు మేనేజరుగారికి దరఖాస్తు చేసికొనవలెను.

సంవత్సర చందా

రు **3** లు



బెజవాడ

ఫిబ్రివరి 1936

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వరవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనలపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపరిశోధనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

సంవత్సరచందా రు 3—0—0. రిజిస్టర్డునెం. M. 1424.

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮	ఫిబ్రవరి 1936	సంచిక ౨

విషయసూచిక

ఆరోగ్యగోష్ఠి ... 34
మెక్ ఫెడనుగారి స్వీయచరిత్ర ... 36
ప్రకృతిమతప్రచారము ... 39
ప్రకృతిగృహవైద్యము ... 41
దేహవ్యాయామపాఠములు ... 46
జలచికిత్సావిధానము ... 51
నేటిస్త్రీలకొకమాట ... 57
గ్రంథస్వీకారము ... 61
ఆరోగ్యముకలిగినది ... 62
ఉపవాసము ... 63
పాముకాటుకు ప్రకృతివైద్యము ... 64



చేబియ్యము

"మదనపల్లి థియసాఫికల్ స్కూలుహాస్టలులో 1935 సం॥రం ఆగష్టు సెప్టెంబరు నెలలలో మర బియ్యమునకు బదులు దంపుడు బియ్యమును వాడిరి. ఆగష్టునెలలో అప్పుడప్పుడు మరబియ్యమునుగూడ వాడుచుండిరి. అందు 30 మంది విద్యార్థులున్నారు. వారికి 55 పౌనులతూకము హెచ్చినది. లావుగా నున్నవారికి 17 పౌనుల తూకము తగ్గినది. రెండవనెలలో కేవలము దంపుడుబియ్యమునే వాడిరి. అప్పుడు విద్యార్థుల తూకములో నింకొక 100 పౌనులు పెరిగినది. 5 పౌనుల తూకము తగ్గినది. సెలవులలో ఇండ్లకు పోయి మరబియ్యముతినినవారి తూకము తగ్గినది. హాస్టలులో నున్నవారితూకము పెరిగినది. దంపుడుబియ్యము వాడుకలోనికివచ్చినతరువాత కొందరు తమకుమరబియ్యముకావలెనని కోరితినిరి. కాని వారుగూడ తరువాత దంపుడుబియ్యమునే తినుటకలవాటు పడిరి" అని మదనపల్లి స్కూలు మాగజీనులో ప్రచురింపబడినది. పైసంగతులను బట్టి మనకు తేలుచున్న దేమి?

చేబియ్యము వాడిన దిగనాశిల్లిపోవుచున్నవారు బలియుదురు. అనవసరపుక్రొవ్వుగలవారి క్రొవ్వు హరించును. మరబియ్యమున కలవాటుపడినవారైనను సులువుగనే దంపుడుబియ్యమున కలవాటు పడెదరు. ఈ మార్పులను చేసి సంగతులను



సంపాదకుడు.

జాగ్రత్తగా రికార్డుచేసి చూపుచున్న డంకర్ల గారికి మాఅభినందనముల నందజేయుచున్నాము. గుంటూరులోని కమ్మహాస్టల్, కాలేజీహాస్టలులందు దంపుడుబియ్యమునే వాడుచున్నారు. ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయపు హాస్టలులో గూడ దంపుడుబియ్యపు వాడుక ఆరంభమైనట్లు తెలియుచున్నది. మా హెచ్చరికను గమనించి విద్యార్థులకు మేలును కలిగించిన ఆచార్య వెంకటరంగయ్యగారికి మా అభినందనములు.

ఇట్లే బియ్యపువాడుకగలవారెల్లరును దంపుడు బియ్యమునే వాడి బలారోగ్యముల నందవలసిన దని హెచ్చరించుచున్నాము.

ఆంధ్రులకు వ్యాయామశిక్ష

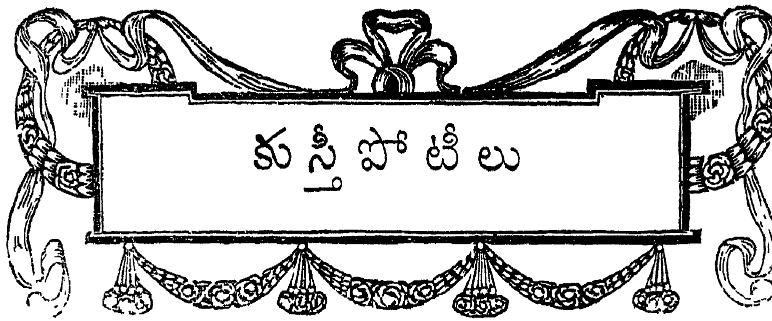
ఆంధ్రులు వెయ్యిసామ్రాజ్యముల నేలిరి. ధాన్యకటక, విజయనగర, ఓరుగంటినగరములను రాజధానులుగా పెట్టుకొని హిందూ దేశములో విశేష భాగమును పాలించిరి. ఆరోజులలో వారిశక్తి సామర్థ్యములు, సాహసపౌరుషములు వర్ణనా

తీతములు. విజయనగరరాజ్యము పతనమైనతరు వాత ఆంధ్రజాతి మిక్కిలిబలహీన మైపోయి నది. దేహబలములో, మానసికపటిమలో, ధైర్యసాహసములలో తెలుగువారు చాల నిస్సారతను ప్రకటించుచున్నారు. ఆంధ్రజాతి యీ విధముగ తమ పూర్వశక్తిని కోల్పోవుట మిక్కిలి శోచనీయము!

ఏజాతికైనను వైజ్ఞానిక ప్రతిభతోకూడ శారీరక సౌష్ఠవముకూడ వృద్ధికావలెను. లేకపోయినచో ఆయుఃక్షీణత, నిరంతరరోగపీడ,ఉత్సాహహీనత ఏర్పడి జాతి క్షీణించును. తోడిమహారాష్ట్రులు దేహబలములోను సాహసోత్సాహములలోను ఆంధ్రుల కెన్నివిధములో మించి యున్నారు. కనుక మన ఆంధ్రులుకూడ మేల్కొని వ్యాయామక్రీడలకై కృషిసలుపవలసి యున్నది. మహారాష్ట్రములో ప్రతిగ్రామములోను 'అకాడా' అనెడి వ్యాయామసంఘ మేర్పడి యున్నది. అట్లే ఆంధ్రదేశములో కూడ గ్రంథాలయ స్థాపనతోకూడ వ్యాయామసంఘమును నడుప వలెనని కోరుచున్నారము.

ఈసందర్భములో 12-1-1936 తేదీని ఆంధ్ర మహాసభవారు "ఆంధ్రవ్యాయామసంఘము" ను నియమించుట మిక్కిలి యోగ్యముగా నున్నది. సదరు సంఘమువారు త్వరలో కూడి ఆంధ్రదేశములో వ్యాయామాభివృద్ధికిగాను చక్కని కార్యక్రమమును తయారుచేసెదరని నమ్ముచున్నారము. ఈ సందర్భములో విశేషప్రచారము చేయవలసియున్నది. తెలుగుపత్రిక లన్నియు ఆంధ్రుల వ్యాయామపరిశ్రమనుగూర్చి తీవ్ర ప్రచారము చేయవలెనని కోరుచున్నారము.

సుప్రసిద్ధ వ్యాయామాచార్యులగు కోడి రామమూర్తిగారిని ఆంధ్రదేశము తనలో నిముడ్చుకొనజాలకపోయినది. ఆ మహనీయుడు అనుసరించువారు లేక యేదేశము పోయెనో మీలో ననేకులకు తెలియదు. ఇది యాంధ్రుల అలసతకు గుర్తు. తెలుగుదేశమున బలము కోరువారు లేరు. ఉత్తర హిందూస్థానమునం దాతడు తనవిజ్ఞానమును అనుభవమును పంచిపెట్టుచున్నాడు. మన కా అదృష్ట మెప్పటికోగదా!



[బెర్నార్ మెక్ ఫెడనుగారి స్వీయచరిత్రనుండి]

చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. ఎ., ఎల్. టి., యన్. డి.

వెనుకటి అధ్యాయములో నాకు ప్రియతమమగు వ్యాయామము- కుస్తీపట్టుట- ను గూర్చి చెప్పియుంటిని. నా కుస్తీయనుభవములనుగూర్చి వ్రాయుచో ఒక పెద్దగ్రంథము వ్రాయవలసి యుండును. కాన కొన్ని పోటీలనుగూర్చిమాత్రము వ్రాసి, ఆవిషయ మింతటితో సంక్షేపించెదను.

సిన్‌సిన్నేటి (Cincinnati) పట్టణములో నొకమల్లుతో కుస్తీపట్టుటకు నన్నాహ్వానించిరి. అతను గ్రీకోరోమను పద్ధతికుస్తీకి అలవాటుపడినవాడు. అతనిని జయించుట సులభమైన పనిగాదు. అయినను రెండుపట్లతో అతనిని జయించగల్గితిని.

తర్వాత మిస్సోరీజిల్లా కళాపరిషత్తునకు చేరువగానున్న మార్మడ్యూక్ సైనికకళాశాలలో నాకొక యుద్యోగము దొరకినది. అక్కడి విద్యార్థులకు శరీరవ్యాయామము బోధించుటకుగాను నేను పెక్కుగ్రంథములు చదువవలసివచ్చినది ఇయ్యది నాకు ముందు ఎక్కువ సహాయకారి అయినది. ఈకళాశాలలో నాకు భోజన ముచితము. జీతముకూడ స్వల్పముగ ఇచ్చెడివారు. ఇక్కడనున్నపుడే "వస్తాదు విజయము" అనెడి నాచిన్నినవలను వ్రాసితిని. ఈగ్రంథము ప్రచురించుటలో కొన్నిచిక్కులు కలిగినవి. ప్రచురణాధికారి దీనిని విమర్శచేయుమని యొకరికియ్యగా, ఆయన దానిని అతికఠినముగా విమర్శించుచు, పుస్తకములవ్రాయుటకు నే నెంతమాత్రము తగననియు, ఇంతకంటె మడిదున్నికొని బ్రతుకుట మంచిదనియు, సభిప్రాయమిచ్చెను. అంతటితో నే నిరుత్సాహము చెందలేదు. నిరుత్సాహము జెందుట నాతత్త్వముగాదు. ఆయన యభిప్రాయము బహుశః నిజమే కావచ్చును. వ్రాయుటలోను తొందరఅయినది. ఆగ్రంథముతిరిగి సరిచూచుట కూడ కొంచెము తొందరగానే చేసినాను. సుప్రసిద్ధులగు గ్రంథకర్తలే ఒకటిరెండుసార్లు సరిచూడనిదే గ్రంథమును అచ్చున కియ్యరు. ఇదియే నారచనలో మొదటి గ్రంథమైనపుడు తప్పులుండుట ఆశ్చర్యముగాదు. అని కొన్ని సవరణల చేసితిని.

నేను స్కూలులో నుపాధ్యాయుడనుగా నుండగానే, ఆ పుస్తకము అచ్చుపడినది. నావిద్యార్థులందఱికి తలయొక ప్రత్తము నమ్మితిని. ఒక విద్యార్థి అర్ధరాత్రికూడ నాపుస్తకము చదువుచున్నందులకు, కళాశాలాధికారులు వానిని శిక్షించిరి. ఆవిద్యార్థికి పండ్రెండు పుస్తకములు బహుమానముగా నిచ్చినాను.

ఆ కళాశాలలో కాలిబంతియాడుజట్టు నొకదానిని తయారుచేసినాను. ఈపిల్లలందఱు పదునైదు వత్సరములలోపువారే.

కొంతకాలమైన తర్వాత, మూడువేల యువకులుగల మిస్సోరీ కళాశాలలోని రెండవ కాలిబంతిజట్టునకును మాకాలిబంతిజట్టునకును పోటీ జరిగినది. ఆశ్చర్యముగానుండవచ్చునుగాని, మా కుఱ్ఱజట్టును, ఆయువకులోడించలేకపోయినారు. ఈకుఱ్ఱల కిట్టిశక్తి గలుగుటకు నేను వారికిచ్చిన వ్యాయామాభ్యాసములేయని యెల్లరమనములకు నాటినది.

ఇదియును గాక మాకుఱ్ఱలజట్టు జిల్లాలోనుండు కుఱ్ఱజట్లనన్నింటిని అవలీలగా నోడింపగలిగినది. అయితే ఆజిల్లాలో, కాలిబంతిజట్లలో ప్రసిద్ధికెక్కినదియు, బహుమానములనన్నిటిని పొందినదియు నగు ఒక స్కూలుజట్టుకలదు. ఆరోజులలో వ్యాయామబోధకులు కూడ ఈజట్లలో కలిసి యాడు అలవాటుకలదు. మా జట్టునకు నేనే కెప్టెనుగానున్నాను. కాన్సాస్ (Kansas) కళాపరిషత్తులో నొక గట్టియాటకాడు గలడు. అతను మా కళాశాలలో నొకనికి ప్రియమిత్రుడు. మా స్కూలులో అతనిని జేర్పించి, మన జట్టులోనికి కలుపుకొనవలెనని, మా విద్యార్థిసలహాచెప్పెను. అట్లే ఈప్రసిద్ధికెక్కిన యాటకాడు మాస్కూలులోచేరెను. నూటతొంబది పౌనులు బరువుగల మహాకాయుడు; అయినను పదునొకండు సెకండ్లలో నూరుగజములు పరుగెత్తగలడు

ఫుట్ బాల్ కెప్టెనును, ఒక చిన్న సేనకు అధిపతివలె భావించవచ్చును. ఆటలో దెబ్బలు తగులుట కూడ సహజము. అనేకపర్యాయములు నాకు కూడ దెబ్బలు తగిలినవి. ఒకసారి రెండుజట్టులు పట్టుదలతో నాడుచుండగా, కొంతమంది నా మీద బడిరి. నాయెముకలు విఱుగవలసినదే. కాని ఎట్లో ఏవిధమైన అపాయము లేకుండగ బయటపడితిని. కొంత సేపటివరకు ఊపిరిఆడలేదు. "ఊపిరిఆడకపోవుట" అను మాటకు, నాకు ఆ రోజున అర్థము తెలిసినట్లు మరెన్నడును తెలియలేదు.

మాజట్టులో ఈపెద్ద యాటగాడెప్పుడు ముందునకు బంతి తీసుకొనిపోయినను, అతని కెదురుగా వేటకుక్కలవలె నలుగురైదుగురు ప్రత్యర్థులుండెడివారు. అత డెవరిని లెక్కజేయక దోమలను తోసివేసినట్లు, వారినందఱను తప్పించుకొని ముందునకు బోవువాడు. అత నట్లుపోవుచుండగ చూచితీరవలసినదే. వర్ణించుటకు వీలులేదు. మాప్రత్యర్థులను అనాయాసముగా నోడించగలిగితిమి. ఈ స్కూలులో నేను పని చేయుకాలములో, కుస్తీ వృత్తిగా చేసికొనుటకు అవకాశమువచ్చినది. అది యేలనో దాటిపోయినది. నాశక్తియందునాకు అపారమైన నమ్మకము కలదు. ఇది నాకు స్వభావమైనది. కాని నేను వ్రాసిన "వస్తాదువిజయము" మీదవచ్చిన వ్యతిరేకాభిప్రాయములుమాత్రము, నామనస్సును కొంచెము కలవరపఱచినవి.

మిస్సోరిజిల్లాలో నొక చిన్న పట్టణమగు సెయింట్ జోసెఫ్ నగరమునుండి నా స్నేహితు డొకజాబు వ్రాయుచు నందు "మా యూరిలో మల్లులు కలరు. వారితో కుస్తీపట్ట నీకు నిచ్ఛకలదా?" యని నన్నడిగెను. నేను వల్లెయనివ్రాసితిని. కుస్తీ యొకటి యేర్పాటుచేసి నన్ను రమ్మనెను. పోటీశాల ప్రేక్షకులతో క్రిక్కిరిసియున్నది. నాతో కుస్తీపట్టదలచిన మల్లుతో నించుక మాట్లాడి, దుస్తులను మార్చివచ్చుటకొకగదిలోనికి బోయితిని. అంతలో నొక పెద్దమనుష్యుడు నావద్దకు వచ్చి, "నీప్రత్యర్థిని చూచితివా!" యని నన్నడిగెను. "ఇప్పుడే మాట్లాడితి" నని జవాబుచెప్పినాను. "ఇప్పుడు ఆయన కనబడలేదు" అని ఆయన బదులుచెప్పెను. నిజము తెలిసినది,

అతడు నన్ను చూచి బెదరి ఎవరికికనబడకుండగ, ఎక్కడికో పారిపోయినాడు. నాతో ఓడిపోయినను ఏదో కొంచెము పారితోషికమువచ్చెడిదే. అది కూడ పోగొట్టుకొనెను. గెలిచినవానికి నూరు డాలర్లు ఇయ్య నిశ్చయించినారు. కాని ఈకుస్తీ జరుగలేదు.

తర్వాత నాయూరిలో కొంతమంది మల్లులతో కుస్తీపట్టి, నాప్రయాణపుఖర్చులు సంపాదించుకొన్నాను.

'కుస్తీపట్టుటయే' వృత్తిగా జేసికొనుట కింకొకసారి ప్రయత్నించితినిగాని, ఆరోజులలో మల్లులకు గౌరవములేదు. వచ్చు రాబడికూడ చాల తక్కువ.ఇటీవల, మల్లులన్న గౌరవముగా చూచుచున్నారు. అందుచేతనే, మర్యాదగల కుటుంబములకు జెందినవారుకూడ కుస్తీ నేర్చుకొనుచున్నారు.

ఈసైనిక పాఠశాలలో పనిమానినతర్వాత, ఆర్థికముగా నాకు కొన్నిచిక్కులు తటస్థించినవి దగ్గరగానున్న "సీడాలియా" (Sedalia) పట్టణములో ఒకకుస్తీశాల పెట్టినాను. 'కుస్తీ' ప్రదర్శనములవలన కొంతసొమ్ము సంపాదించగలనని తోచి, అక్కడి మల్లులలో నొకనితో 'కుస్తీ'పట్ట నిశ్చయించినాను అతను ఎక్కువబరువుగల మనిషి కాడు. ఒక పెద్దమల్లునకుబంధువు. కొద్దికాలములోనే యాతడు నాకు లొంగిపోయినాడు. ఈకుస్తీప్రదర్శనము ప్రేక్షకుల కెంతమాత్రము తృప్తికరముగా లేదు.

ఇంతమాత్రపు కుస్తీతోనే, నాప్రత్యర్థికి జబ్బు చేసినది.

ఇట్లుండగా, కాన్సాస్ (Kansas) జిల్లాలో నొకపెద్దమల్లు కలడని నాకు తెలిసినది. ఆజిల్లాలో నతనిని మించినవాడు లేడట. అతనివక్షస్థలము కఠుఫిశాల మట. నూరుపౌనులు బరువుగల పిండి గోతములను రెంటిని రెండుచంకల నిముడ్చుకొని మేడమెట్లెక్కగలడట, ఆ బరువుతోనే దిగగలడట. ఇతనితో 'కుస్తీ' ఏర్పాటుచేసిన చో, కొంత సొమ్ము చేతికివచ్చునని యాశతోనున్నాను. ప్రదర్శనమునకు తగిన ఏర్పాట్లు జరిగినవి. ఆయూరికి ఇతను కొన్నిరోజులు ముందుగానే వచ్చినాడు. నిండైనమనిషి.నాకంటెనాలుగుగుప్పిళ్ళుపొడుగు. ఆయనతో మల్లయుద్ధము చేయుట నాకు అపాయమని నాస్నేహితులు కొందఱు నన్ను నిరుత్సాహపఱచిరి. నిరుత్సాహమనెడిది నాతత్వమునకే వ్యతిరేకము.

ఈకుస్తీ వేసంగిలో జరిగినది. ఒయటనే ఒక తోటలో కుస్తీకి ఏర్పాటు జేసిరి "అంతపెద్దవానికి నావంటి చిన్నవానికి కుస్తీ ఏమిటి?"అని చాల మంది ఆశ్చర్యపడినారు. నాప్రత్యర్థి నాకంటె నలువది యేబదిపౌనుల బరు వెక్కువ.

అతనినిచూడగానే "ఇతను పిండిగోతములు మోయుటలో ఘనుడుగావచ్చునుగాని కుస్తీలో నాకు తీసిపోవువాడే"అని గ్రహించితిని. కొద్ది నిమిషములలోనే అతనిని పడగొట్టినాను.

రెండవపట్టులో గెలుచుటకు విశ్వప్రయత్నములు చేసినాడు. అంతపెద్దవ్యక్తి నావంటివాని చేతికి లొంగుట అతనికి తల కొట్టివేసినట్లయినది. కొంతసేపు పట్లు పట్టినతర్వాత అతనిమెడ నాకు దొరికినది. తన యావచ్ఛక్తి వినియోగించి ఎట్లైనను పడకుండుటకు ప్రయత్నించినాడు. చివరకు ఒక్కపట్టుతో క్రిందకు పడవేసి నేను చాప మీద లేచి నిలువబడినాను. జీవచ్ఛవమువలె అతను చాపమీదనే పడియుండెను.

చచ్చిపోయినాడేమో అని చాల భయపడితిని. అంత నతనిశిష్యులు వచ్చి అతనిని లేవదీసి ఒక బండిమీద బసకు తీసికొనివెళ్ళినారు.

ఇంతపెద్దవ్యక్తితో పట్టు పట్టుట నాకు అపాయ మని నాస్నేహితులు నాకు మొదట సూచించి యుండిరి. అందుచేత ఇట్లు జరుగుట వారల కెంతయో యాశ్చర్యమైనది.

బసకుపోయి నాప్రత్యర్థిని చూచినాను. మెడ సలుపుగానుండెను. నరములుపట్టువదలియుండెను. ఆ యూరిలోనివారు చాలమంది నా కత్యంత మిత్రులైరి. నాశక్తిసామర్థ్యములనుచాలపొగడిరి. వ్యాయామపద్ధతులే గాక కుస్తీపట్టుట ముష్టి యుద్ధముచేయుటకూడ నేనుబోధించెడివాడను. ముష్టియుద్ధములో నా కంతప్రజ్ఞలేదు. దానిలోని మర్మములు కొన్ని నేర్చుకొన్నాను. నాశిష్యుల కంటె నా కీమర్మము లెక్కువ తేలికగా తెలిసినవి. కొలదికాలములోనే ముష్టియుద్ధములోకూడ చాల గట్టివాడనైతిని, కాని దానిని వృత్తిగా జేసి కొనుట కిష్టపడనైతిని. ముష్టియుద్ధముజేయువారి నింకను కొంచెము తక్కువవారిగానే చూచు చున్నారు.

ప్రకృతిమత ప్రచారము

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ.

నేను ది15-12-35న బాపట్ల తాలూకా మర్రిపూడి ప్రకృతిచికిత్సాలయాధిపతులగు వేగిరాజు కృష్ణం రాజుగారి యాహ్వానముమీద వారి చికిత్సా లయమునకు వెళ్లితిని. వారి సహాయముతో ఆచుట్టుప్రక్కల గ్రామములగు పూండ్ల, రేటూరు,బోడెపాలెము, ఇటికంపాడు, నండూరు, ఈతేరు, అలకాపురము, మర్రిపూడి అను నెని మిది గ్రామములలోను సభల నేర్పరచి అందు నేనును, కృష్ణంరాజుగారును ప్రకృతివైద్యమును గూర్చి ఇతరసమస్యలనుగురించి ఉపన్యసించితిమి. నండూరుగ్రామమున అచటి స్వాములవారి అధ్య క్షతక్రింద సత్రములోను, రేటూరుగ్రామమున ఆగ్రామపులైబ్రరీఆవరణమందును, ఈతేరున పంచాయతీ లైబ్రరీ యందును, ఇటికంపాడు, మర్రిపూడి గ్రామములందు ఎలిమెంటరీ పాఠశాలలయందును, బోడెపాలెము నందు గ్రామముమధ్య పంచాయతీఆవరణయందును అలకాపురమునందు విశాలమైన ఒక ఇంటియం దును సభల నేర్పరచి ఉపన్యాసముల నిచ్చితిమి. గ్రామమునందలి ప్రజలును విద్యావంతులును అనే కులు సభలకువచ్చి శ్రద్ధగావినిరి. శ్రద్ధగావినినారా లేదా? అనుటకు ఒకగుర్తు: ఉపన్యాసములు చెప్పుచుండగా అనేకులు అనేకప్రశ్నలనువేసి, మేము చెప్పు ఆహారమును ఆచరణపెట్టుట కొంత వరకు మాత్రమే సాధ్యమనియు ఇంకను కొంత అవకాశము ఇవ్వవలయుననియు, ఉప్పు, కారము, మానుట ఒక్కమాటుగా మానలేమనియు, ఆకు కూరలు, కాయకూరలు, పండ్లు, దంపుడుబియ్య మును ఇవి యన్నియుకూడ క్రమముగా తినెద మనియు, ఇంకను అనేకవిధములుగ తాము మరుదినమునుండి చేయదగిన కార్యక్రమమును తర్కించి నిర్ణయము చేసికొనిరి.

ఆప్రాంతములందు నాకు ప్రజలఅలవాట్లలో ఆరోగ్యమునకు భంగకరములగునవి కొన్ని కన్ప ట్టినవి. మాంసాహారము చేపలు ఇంకను అనేక విధములగు అస్వాభావికాహారములు, పొగాకు, నల్లమందు, పొడుము ఇవియన్నియు ప్రపంచ మం దంతటివలెనే అచటకూడ వ్యాపించి యున్నవి. కాని కాఫీ, టీ పిశాచము లింకను అచటచేరలేదు. టీకాలువేయుటవలన అనేకమంది శిశువులు మరణించుచున్నట్లు వినియున్నాను.

అచటి పరిస్థితులను విచారించి మేమిచ్చిన ఉపన్యాససారము: దంపుడుబియ్యము నే వాడవలయుననియు వానియొక్క గుణములను మరబియ్యముయొక్క దుర్గుణములను నూకలయందలి మాహాత్మ్యమును బీదలకు భాగ్యవంతులకంటె కారమువలన జరుగు తక్కువఅపకారమును మసాలాలు ఉప్పు వారు తక్కువగా తినుటకుగల అవకాశములను, భాగ్యవంతులకంటె వారు ఎక్కువ ఆరోగ్యవంతులుగ నుండుటకుగల అవకాశములను, బీదవారు తినుఆహారమందు లోపములను, మాంసాహారము, చేపలు, కల్లు, చుట్ట మొదలగు దుర్వ్యసనములు మనశరీరమును ఏవిధముగ పాడుచేయునదియును మొదలగు విషయములు సంపూర్ణముగ చర్చింపబడినవి. మానవులు పొలములయందు చెడ్డ యెరువులను వేసి వానిసారములను పాడుచేసి చెడ్డపంటలను వేసి యెటుల దేశసౌభాగ్యమునుపాడుచేయుచున్నారో తాము పాడగుటయేగాక గొడ్లనుకూడ నెటుల వ్యాధులపాలు చేయుచున్నారో గొడ్లకువచ్చు వ్యాధులు ఎట్టివో వానిగురించికూడ వివరింపబడెను.

వ్యాధులకు కారణమును, వానినివారణోపాయమును, వివిధ చికిత్సావిధానములను, ప్రకృతి వైద్యులయందలి లోపములను, అపక్వాహారమునందలి సుగుణములను, మరియు దీనివలన గల్గు అపకారములను, వివిధ వైద్యసమ్మేళనమును, పాంచభౌతిక చికిత్సయొక్క ప్రాశస్త్యమును తక్కిన వైద్యవిధానములయొక్క సుగుణ, దుర్గుణములును మొదలగునవి సంపూర్ణముగ చర్చింపబడెను.

నాగరికతయను శబ్దమునకు నిజమగు అర్థమేమియో, ఇప్పటి నాగరికత యెట్టిస్థియందున్నదో, వ్యాయామమునకు పనికి భేదమేమియో, ప్రస్తుత విద్యావిధానములందలిలోపములను గూర్చియు, బాలభటవర్గమును గూర్చియు, స్త్రీస్వాతంత్రమును గూర్చియు యుద్ధములు, పోటీలు, భూకంపములు, సంతాననిరోధమును గూర్చియు, మానవస్వాతంత్ర్యమునుగూర్చియు, పాశ్చాత్యనాగరకతావేశమువలనగల్గిన ఉపకార, అపకారములను గూర్చియు, దేశసౌభాగ్యమునకు పల్లెలెటుల ఆధారభూతములో, పట్టణములు పెరుగుటవలన ఇపుడు దేశమునకెంత యపకారము జరిగినదో మొదలగు సమస్త ప్రపంచపరిస్థితులును సర్వసమస్యలను గురించి విపులముగ తర్కింపబడెను. ఒక విషయముయొక్క సత్యమునునిర్ధారణ చేయవలయునన్న అనుకూలముగను, వ్యతిరేకముగను తర్కించవలెను. దీనినే ఆంగ్లమున (Comparative study)అందురు. అటులచేయుటకు అనేకమందిసమావేశమును, అనేక గ్రంథ పరిశోధనమును అవసరము. ఇట్టి సభల నేర్పరచి ఆవిషయములను తర్కించి కర్తవ్యమును నిర్ధారణచేసికొనుట ప్రతిమానవునకు ఆవశ్యకమై యున్నది.

ప్రకృతివైద్యమునందలి సత్యాసత్యములను ప్రజలకు తెలిపి ప్రకృతివైద్యముద్వారా ప్రజలకు సేవజేయుటకు, అనేక గ్రంథములను పత్రికలను వారికి అందజేసి ప్రతితాలూకాకును, వీలైన ప్రతిగ్రామమునకును పట్టణమునకును ఒక్కొక్క చికిత్సాలయము నేర్పాటుచేసి మానవాభ్యుదయమునకు పాటుపడవలెనని కోరుచున్నాను. ఇదియే ఈప్రచారముయొక్క ముఖ్యకర్తవ్యము. ఈప్రచారమునందు నాకత్యంతము తోడుపడి ప్రతియూరికిని తీసికొని వెళ్లి నా ఉద్దేశములను ఆదరించి మద్రిపూడి ప్రకృతిచికిత్సాలయమును నడుపుచు అనేకమందిరోగుల కుపవాసచికిత్స ప్రాధాన్యముగ తీసికొని చికిత్సచేయుచున్న వేగిరాజుకృష్ణంరాజుగారి సోదరప్రేమను నేను అత్యంతము అభినందించుచున్నాను.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౨ వ పాఠము

చలన చికిత్స

దేహమునందలి అవయవములను సక్రమముగా కదలింపనందువలననే రోగములు కలుగుచుండును. దేహమునందలి ప్రతియవయవమునకు సరియైన కదలిక ప్రతిదినమును గలుగుచుండునెడల నెట్టి రోగములును దరిజేరవు. మాచే ప్రచారము చేయబడుచున్న సూర్యనమస్కార చికిత్స వలన దేహావయవములే గాక మానసిక భాగములును బాగుగ కదలింపబడును. అందువలననే మనవారు "ఆరోగ్యం భాస్కరా దిచ్ఛేత్" అన్నారు.

కాని రోగులు సూర్యనమస్కారాది వ్యాయామములను చేయజాలరు. కనుక వారికొరకై పరుల సాయముతో చేయదగిన కొన్నిరకముల కదలికల నిచట వివరింపబోవుచున్నాము. వీనిని ఇతరచికిత్సలకు తోడుగచేసి రోగులకు ఆరోగ్యమును గలిగింప వీలుగనుండును. కనుక మావిద్యార్థులు ఈ చలనములను శ్రద్ధగా తెలిసికొనియుండవలెను.

౧ వ - చలనము

రోగిని బల్లమీద వెల్లకిల పరుండబెట్టుము. నెత్తి క్రింద తలగడనుంచుము. రోగి తనచేతులను ప్రక్కలందు సల్లించియుంచును. రోగియొక్క బాహుమూలమును రెండుచేతులతోను పట్టుకొని అక్కడినుండి నొక్కుచు చేతివ్రేళ్ళవరకును తీసికొని రావలెను. ఇట్లు ౬ మొదలు ౧౦ తూరులవరకు చేయుము. ఇట్లే వ్రేళ్ళవద్దను మొదలుపెట్టి భుజమూలముచరకును పిసుకుచు ముగింపవలెను. ఇట్లు ౬— ౧౦ తూరులు చేయవలెను. ఇట్లే రెండవ బాహువునుగూడ చేయుము. తరువాత రోగిని కొంత యెదురుబలమును ఉపయోగింపమని చెప్పి చేతివ్రేళ్ళవద్ద పట్టుకొని బాహుమూలము వంకకు నెట్టుము. అత డప్పుడు తనశక్తిని నీవంకకు ప్రయోగించుచుండును. తరువాత ఒక్కొక్కచేతినే పైకియెత్తి క్రిందకు దింపుము. తరువాత కుడిచేతిని యెడమకును ఎడమచేతిని కుడికిని కదలింపుము. తరువాత ఒక్కొక్కచేతిని నొప్పి భరింపగలిగినంతవరకు మెలిపెట్టుము. ఇట్లు ఒక్కొక్క చలనము ౬ మొదలు ౧౨ తూరుల వరకు చేయుచుండుము. తరువాత ఒక్కొక్కచేతివ్రేలినే మణికట్టువంకకు వంచుటకు ప్రయత్నింపుము. రోగి యెదురొడ్డుచుండును. ఈ చలనమువలన రక్తము తిన్నగా అభిసరించును. దానివలన పక్షవాతము, వ్రాతగాని తిమురు, (Writer's Cramp) మేహవాతము, ఆమవాతము, చచ్చుసంధులు, మొద్దుబారియుండుట, చలిచేతులు నయమగును. కేశనాళికలయందు, సిరలయందును కదలికలేక నిలచియున్న రక్తమంతయు అమితముగా హృదయములోనికి ఈ చలనమువలన బ్రవహించును. హృదయములోనుండి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోయి అచట ప్రాణవాయువుతోచేరి పరిశుద్ధమగును. నీచేతి యొక్క వత్తిడి తగ్గినంతనే రోగిదేహములోని కేశనాళికలలోనికి పరిశుద్ధమగు రక్తము బ్రవహించును. శుద్ధరక్తముతో నిండుటవలన రోగికి ఆ చేయియంతయు నిండుగాను, బలముగను తోచును. నిలువరక్తమంతయు సిరలలోనికి పోవును. దేహమునుండి యిట్లు మురికిరక్తము పోయి శుద్ధిని బొందును. శుద్ధరక్తము దేహభాగ

ములమీాదికి వచ్చును గాన దేహావయవములకు కావలసిన పోషణగలుగును. అందువలన నవి బలపడును.

౨ వ - చ ల న ము

౧ వ చలనము నందువలెనే రోగిని బల్లమీాద పరుండబెట్టుము. నెత్తిక్రింద దిండునుంచుము. తరువాత రోగియొక్క తొడను రెండుచేతుల తోడను గట్టిగాపట్టుకొని తొడవద్దనుండిపాదముల వరకును మెలివేయుచు, పిసుకుచు, గిల్లుచు పాదములవరకును తీసుకొనిరమ్ము. తరువాత నెడమ చేతితో చీలమండవద్ద గట్టిగాపట్టుకొని కుడి చేతితో పాదమునుపట్టుకొని కుడివైపునకును నెడమవైపునకును వర్తులాకారముగా మెలి వేయుము. ఇట్లు ఒక్కొక్కవైపునకు ౬—౧౦ తూరులు మెలివేయుము. తరువాత కుడికాలును, యెడమకాలును, కుడివైపునకు ౬-౧౦ తూరులు కదలింపుము. తరువాత కాలును పైకియెత్తి క్రిందికిదింపుము. ఇట్లు ౬—౧౦ తూరులుచేయుము. తరువాత మోకాలువద్దవంచి మడిమలు పిరుదులకు తగులునట్లు చేయుము. తిరిగి కాలి ముని వేళ్లను ముందుకులాగి కాలును బారుగా పట్టుకొనుము. ఇట్లు ఒక్కొక్కచలనము ౬-౧౦ తూరులు చేయవలెను. ఇట్లు రెండుకాళ్లను కదలింపవలెను.

ఇట్లు చేయుటవలన హృదయమునకు చాల దూరముగానున్న కాళ్లు, పాదములలోనికి రక్తము వడిగా ప్రవహించును. అందువలన నవి సహజముగా వేడిమెక్కును. పక్షవాతము, తిమురు, కటిసిరావేదన (Sciatic rheumatism) రక్తపుపోటు, తగ్గును. కదలించిన భాగములయందలి మురికిరక్తము ౧ వ చలనమునందు వలెనే హృదయమువంకకు పోయి శుద్ధిని బొందును. శుద్ధరక్త మాభాగములలోనికి వచ్చి వానికి పోషణనిచ్చి బలపఱచును.

౩ వ - చ న ల ము

రోగి దిండులేకయే బల్లమీాద వెల్లకిలపరుండుగా. చీలమండవద్ద పట్టుకొని నీవంకకు లాగుము, రోగి వెనుకకు లాగుకొనుచుండును. ఇట్లు ౪—౬ తూరులుచేయుము. తరువాత ఒక్కొక్కపాదమును పట్టుకొని మోకాలువద్ద వంపకయే, నొప్పి లేకుండ యెంతపైకెత్తవచ్చునోఅంతయెత్తువరకు నెత్తి క్రిందికి దింపుము. పైకెత్తునప్పుడు రోగి క్రిందికిని క్రిందికి గంపునప్పుడు పైకిని, ఎదురొడ్డుచుండవలెను. ఇట్లుచేయుటవలన కటిసిరావేదనతగ్గును. గమననాడులయందలిచచ్చు తగ్గును. ఈ వ్యాధియందు రోగి నడుపజాలడు స్త్రీలయందు గలుగు గర్భాశయసంబంధమగు వ్యాధులు దీనివలన కుదురును.

౪ వ - చ ల న ము

౩ వ చలనమునందు వలెనే రోగి పరుండును. తరువాత మణికట్టువద్ద పట్టుకొని నీవంకకు లాగుము రోగి తనవంకకు లాగుకొనుచుండును. తరువాతచేతిని ప్రక్కలకు వదలుము. నీవంకకు లాగు నప్పుడు రోగిగాలిని వదలివేయును. ప్రక్కలకు వచ్చునప్పుడుగాలిని బాగుగా లోనికి పీల్చుకొనును. ఇట్లు ౪—౬ తూరులుచేయుము. రోగి అలవాటుపడినకొలదిని యింకను నెక్కువ తూరులుచేయుము.

ఇట్లు చేయుచుండుటవలన ఉబ్బసము, గుండెలయందు తరుణముగా నున్నబాధలు, తగ్గును. హృదయ మువిరివియగును. ఉరములోపలిభాగము లన్నియు బలపడును. కానశ్వాసాశయవ్రణము, వాయునాళవ్రణము మొదలగునవి తగ్గును. రక్తాభిసరణముబాగుపడును. ఉరమునందలి కండ

రములన్నియు బలబడును. పరిశుద్ధమగుగాలి రోగగ్రస్తమైన అరలలోనికిపోయి అందలి చీమును వెలువరించును. అంతటితో నిరోధములు తీరిపోవును. రోగగ్రస్తములైన భాగములు ఆరోగ్యవంతము లగును.

౧వ - చలనము

తలక్రింద దిండ్లనుంచుకొని రోగి బల్లమీద పరుండును. కుడిచేతితో చీలమండపట్టుని యెడమ చేతిని మోకాలుమీద నుంచుము. పిక్కలను తొడలమీదికిని, తొడలను ఉదరముమీదికిని నొక్కుము. ఇట్లు ౬—౧౦ తూరులుచేయుము. నీవు కదలించుచుండునప్పుడు రోగి తనపిక్కలు మొదలగువానితో నెదు రొడ్డుచుండును.

ఇది బృహత్తు, కటిసిరావేదన, మొ॥ వ్యాధుల యందు ఉపయోగించును. పిక్కలు, తొడలు, ఉదరమునందలి కండరములు దీనివలన బలపడును.

౨వ - చలనము

రోగివెల్లకిలపరుండును. మోకాళ్లుఎత్తుగనుండును. మడిమలు పిర్రలకు ఆనియుండును. అప్పుడు రోగి పొట్టపై చేతులనుంచి, నెమ్మదిగను, గట్టిగను పొట్టకండరమును చేతితో అణిచిపెట్టి కుడినుండి ఎడమకును, ఎడమనుండి కుడికిని రుద్దవలయును. పిడికిలినిబట్టి లంబికపైనుంచి పెద్దప్రేగు వెంట మొదట పైకిని తరువాత అడ్డముగానెడమకును- తర్వాత పైనుండి దిగువకును- రుద్దవలయును. ఇట్లు నెమ్మదిగా పదితూరులు చేయవలయును.

ఇట్లు చేయుటవలన పెద్దప్రేగునకు బాగుగా వత్తిడి తగులును. ఉదరములోపలి ఆవరణ బాగుగా బలపడును. మలపుతిత్తిలోపలిమాలిన్యములు బాగుగా బయటికి గెంటివేయబడును. అందువలన రోగితినిన ఆహారముయొక్క సారము ప్రేగులలోనుండి సులువుగా దేహములోనికి ఇంకును. ఈమర్దనమువలన మలబద్ధకము అంతరించును. కడుపునొప్పి, కడుపునందలిశూల మొదలగునవి పోవును. పైత్యకోశము, ప్లీహము, మూత్రపిండములు ఉజ్జీవనముపొందును. ఆకలి వృద్ధియగును.

౩వ - చలనము

దిండులేకయే రోగి వెల్లకిల పరుండును. వాని పాదములను బల్లకు ఆనించి పట్టుకొనుము. రోగి ప్రయత్నముచేసి కూర్చుండును. రోగి లేవలేని స్థితితో నున్నయెడల అతని వెన్నుక్రింద చేతినుంచి వేరొకరు సహాయపడవలయును. రోగిలేచునపుడు మెల్లగా లేవవలయును. ఇట్లు నాల్గు తూరులు చేయవలయును.

ఇట్లు చేయుటవలన పైత్యకోశమును, ప్లీహమును ఉద్దీపనము పొందును. వెన్నుపాము బలపడును.

౪వ - చలనము

రోగి ఒకకుర్చీపై కూర్చుండును. చేతులను గెంటిని భుజములపై నానించును. నీవు వెనుక నిలుచుండి ఆరెండు చేతులను నీరెండు చేతులతో పట్టుకొని నీవైపునకు లాగుకొనుము. తరువాత రోగి తనచేతులను ఎప్పటిస్థానమున చేర్చును. ఇట్లు నాల్గు అయిదు తూరులుచేయుము. నీవు లాగునపుడు అతడును, అతడు లాగునపుడు నీవును నిరోధించుచుండవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన నాలుగవ చలనమం దేసుగుణములు కలుగునని, చెప్పబడినవో, ఆసుగుణములెల్ల యీ చలనము నందును కల్గును. నాలుగవచలనముకన్న నీ ఎనిమిదవచలనము ఎక్కువ బలకరమైనది. శ్వాసాశయములందలి కండరములు దీనిచే బలపడును. పుప్పుసదాహము శ్వాసాశయ

ప్రాణము ఉచ్ఛ్వసము ప్రక్కటెముకలయందలి వాతము దీనిచే హరించును.

౯ వ - చ ల న ము

రోగి యొకచాపపై కూర్చుండును. వాని వెన్నుపాముసందలి పైభాగమున ఒక దిండునుంచి దానిపై నీ రెండు మోకాళ్లను నొక్కిపెట్టుము. తర్వాత వాని రెండు భుజములను నీ సందిటియందుంచి నీ వైపునకు లాగుకొనుము. నీవు అట్లు లాగుచున్నప్పుడు రోగి బాగుగ గాలిని లోనికి పీల్చుకొనును. తరువాత నెమ్మదిగా స్వస్థానమునకు వదలివేయుము. అట్లే దిండును వెన్నుపాముసందలి మధ్యభాగమునకుదింపి నీ మోకాళ్లను దానిపైనొక్కిపెట్టి వాని భుజములను నీ సందిటితో పట్టి నీ వంకకులాగుము. తర్వాత మెల్లగావదలుము. ఇట్లు నాలుగైదు తూరులు చేయుము. ఇట్లుచేయుటవలన నుబ్బసము, హృదయమునందలి తరుణములగు నొప్పులును తగ్గును. ఉరము విశాలమగును. శ్వాసాశయములు బలపడును. ఇట్లు చేయుటవలన వెంటనే ఊపిరితిత్తులలోనికి గాలిచేరును. అందువలన రోగము గల భాగమునందలి మాలిన్యములు వెడలిపోవును. ఎంత సుకుమారులకైనను, జాగ్రత్తగా చేసినయెడల నీచికిత్స ఉపయోగించును.

౧౦ వ - చ ల న ము

రోగిబల్లమీాద వెల్లకిలపరుండును. నీ ఎడమచేతిని రోగియొక్క గడ్డముక్రిందను, కుడిచేతిని మెడక్రిందను ఉంచి తలను నీవంకకులాగి వదలుము. ఇట్లు నాలుగుతూరులు చేయుము. తరువాత అట్లే పట్టుకొని కుడివైపున కొకతూరి యెడమ కొకతూరియు వర్తులాకారముగా రోగితలను త్రిప్పవలెను. ఇట్లు మూడుతూరులతరువాత రోగితలను వదలి వానిరొదురు మీాద నెమ్మదిగా చఱచుము. తరువాత రోగిని బోర్లపరుండ నిచ్చి మెడమీాదనుండు కండరములను లాగి, చఱచి, పిసుకుటచేయుము. ఇట్లు చేయుటవలన ఆయా భాగములయందలి రక్తాభిసరణము క్రమపడును. అందువలన ఆయాభాగములయందలి బిగువు వదలును. నాడీసంబంధమగు తలనొప్పి, కంటి చెవిజబ్బులు కుదురును. నాదులు, చెవులు, కన్నులు, మెదడు మొదలగువానియందలి లోపములు పోయి బలపడును. తలనొప్పిగానున్నప్పుడును, నిద్రలేక బాధ పడుచున్నప్పుడును, కంఠమునందు నొప్పి యున్నప్పుడును, ఇట్లు ప్రతి రెండుగంటలకును ఒక్కొక్క తూరిచొప్పున చేయవలయును.

౧౧ వ - చ ల న ము

నాలుగవచలనమునందువలెనే రోగి దిండును భుజములక్రింద నుంచుకొని చేతులను ప్రక్కలకు చాచి పరుండును. వాని వెనుకగా నిలబడి, వాని మణికట్టులను రెంటిని నీరెండు చేతులతోను పట్టుకొని నీవంకకు నెమ్మదిగా లాగుము. తన శక్తికొలది రోగి తనవంకకు లాగుచు నిరోధించుచుండును. ఇట్లు నాలుగుతూరులు చేయును. ఈచలనము శ్వాసాశయముల యందలి కండరములయందు గల బిగువును సడలించి వానియందలి వ్యాధులను పోగొట్టును. క్షయరోగమురాదగిన యేపులేనిశిశువుల కీచలనము చాలమేలుచేయును.

౧౨ వ - చ ల న ము

రోగి కొంచెము ముందునకువంగి నిలుచుండును. చేతులను ప్రక్కలయందు వ్రేలాడునట్లుంచును. అరచేతితో వాని వీపుపైన వందతూరులు నెమ్మదిగా చఱచుము. తరువాత చేతినిపిడికిలి పట్టి అంసఫలకమునకుదిగువను వెన్నుపాము మీాద నెమ్మదిగా నిరువదిలయిదు తూరులు

గుద్దుము. ఇట్లు చేయుటవలన ఆయాఅవయవములు ఉద్దీపనంబొంది బలపడును. అందువలన వానియందు ఉండవలసినంత ఉష్ణము నిలచి యుండును. ఇట్లు ప్రతిఅవయవ భాగముమీదను చేయవచ్చును.

౧౩ వ - చలనము

రోగి బల్లపైన బోర్లపరుండును. రోగి వీపుమీద నుండు కండరములనులాగియు, పిండియు, రుద్దియు కండలను ప్రక్కలనుచుట్టియు, వీపుపైన మర్దన చేయవలెను. తరువాత వెన్నుపైన ప్రతికండర భాగమును పైకి త్రోయవలయును. ఈ కలాపమంతయు రోగికి హితవుగా నుండునట్లును, బాధ కలుగుకుండునట్లును చేయవలయును. తరువాత వెన్నున కుడివైపు దిగువనుండి ఆరంభించి వెన్ను యెడమవైపున పైభాగమున ముగియునట్లు కండలను చుట్టుచు (Roll) పోవలెను. తరువాత కండలను ప్రక్కలనుండి వెన్నువంకకు త్రోయుచు ముగింపుచేయవలెను.

౧౪ వ - చలనము

౧౩ వ చలనమునందువలెనే రోగి పరుండును. పిడికిలినిబట్టి రెండు చేతులతోను రోగి వీపుమీద వెన్నుపాముపొడవునను మృదువుగా గుద్దుము. చికిత్సయొక్క చివర ౫ నిమిషములును ఇట్లు గుద్దుచునే గడుపవలయును. రోగి కిది అద్భుతముగు మేలుచేయును.

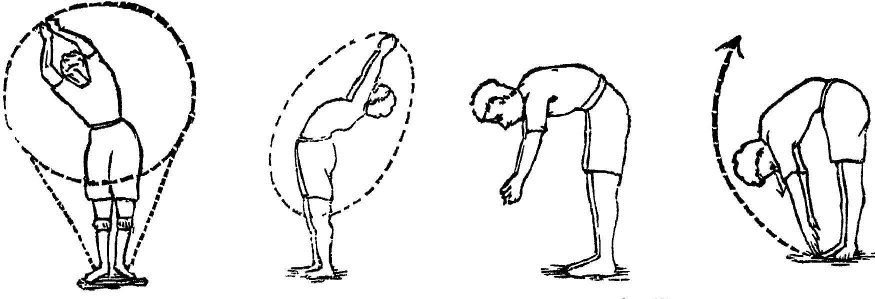
౧౫ వ - చలనము

ఇప్పుడు రోగియొక్క వీపునంతటిని నెమ్మదిగా రుద్దవలెను. తరువాత గజ్జలవద్దనుండి పాదముల చివరవరకు పిసుకవలెను. దీనితో చలనచికిత్స ముగియును.

ఇందు చెప్పబడిన ప్రతిచలనమును ప్రతిరోగికిని చేయనక్కరలేదు. ఏరోగికి యేయేచలనములు అవసరమో అవిమాత్రమే చేయవలెను.

ప్రశ్నపత్రము

ఇందు పేర్కొనబడిన ౧౫ చలనములను వివరించి వానిగుణములను పేర్కొనుము.



దేహ వ్యాయామ పాఠములు

ఈ నెల సందేశము

మన దేశమునందు వ్యాయామముచేయువారలసంఖ్య అత్యల్పము. దీనికి రెండే కారణములు కనుబడుచున్నవి. ఒకటి: పాడుకర్మసిద్ధాంతము. పుట్టుకతోనే బలముండవలె గాని, వ్యాయామముచేసిన బలమురాదని ఇదియొక పెద్దదురభిప్రాయము. ఎవరైనను లావుగను, వికృతాకారముతోడను ఉన్నచో అది వానితీరు అనియు, వాని దేహతత్వమనియు ముసలమ్మసిద్ధాంతములను చెప్పి కాలక్షేపముచేయుదురు. మంచి ఆహారము, మంచిగాలి, తగిన వ్యాయామము- వీటి సేవనమువలన ఆరోగ్యము, అవయవానురూపత్వము, అందము, చేకూరునని చెప్పిన, వారు నమ్మరు.

అటుల వ్యాయామముచేసి మంచి యుక్కుకడ్డీలవంటి దండలను, సింహపు నడుమును గలిగి పురుషత్వమునకును, ఆదర్శస్త్రీత్వమునకును నమోనాలగు సుందర దేహముల ఛాయాపటములను విదేశీయ ఆరోగ్యపత్రికలలో చూపిన, వారు నిర్ఘాంతపోవుదురు.

ఇక రెండవ కారణము యేమన: వ్యాయామము యే వస్తాదులకో, కూలిచేసికొని జీవించు నీచపుజాతికో యేర్పడిన దని వారిభావము. పాపము ఎంతదుర్భ్రమ! వారికి ఎక్కుడువిజ్ఞానము కలుగుగాక!

కూలిచేసికొనువారే యారోగ్యవంతులుగ నుండవలెనా? తమరు ఆరోగ్యవంతులగుటకు నిచ్చగింపరా? అట్లయిన పోనీలెండు. మీరు వ్యాయామము చేయకుడని వారికి నా సమాధానము.

దేహమొక పవిత్రమైన దైవదత్తమగు ఈవి యని గ్రహించి, అనారోగ్యముగ నుండుట, దౌర్బల్యమును వరించుట, పాపభూయిష్ఠమని గుర్తెరింగి సుందరమైన దేహములు, విశాలమైన వక్షము, పుష్టివంతమై కండరోపేతమైన దండలు, ఉక్కుతీగలవంటి నరములు, దృఢమైన వెన్నెముక మొదలగు దేహభాగములను చక్కని తగిన వ్యాయామాభ్యాసముచే నిర్మించుకొని "శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనమ్" అను పెద్దల వాక్యమును సార్థకపరతురు గాక!

అయ్యంకి వేంకటకృష్ణమూర్తి.

దేహవ్యాయామపాఠములు - 3

అయ్యంకి వేంకటకృష్ణమూర్తి

ప్రియపాఠకా!

ఈనాటికి నీవు నావ్యాయామవిధానమును మొదలిడి రెండునెలలుగడచినది. అపూర్వోత్సాహముతో నీవు వ్యాయామములను చేయుచున్నాడవని తలచెదను. నీ జీర్ణక్రియసరిపడి మలబద్ధకము మాయమై, పురుషత్వచిహ్నమగు గట్టి వెన్నెముకను, అందమునకుచిహ్నమగు సన్నని బలమై దృఢమైన నడుమును పొంది బలము, ఆరోగ్యము, అవయవానురూపత్వమును పొందుటయందు దెన్నదగిన యభివృద్ధి పొందినావని నాగట్టి నమ్మకము.
ఇకకాళ్లకు-పిక్కలకు, తొడలకు, చీలమండలకు వ్యాయామమును చెప్పుచున్నాడ. ప్రారంభింపుము.

దేహమునందలి అన్నియవయవములలోను కాలిపిక్కల కండరముల నభివృద్ధిచేసికొనుట మిక్కిలి కష్టమైనపని. నిరంతర శ్రద్ధవహించి పరిశ్రమ జేసినగాని అభీప్సితఫలితము చేకూరదు.

సాధారణముగ మనము యితర అవయవముల కంటెను కాళ్లనేయెక్కుడు ఉపయోగించుదుము. మన దేహభారమంతయు నవియే మోయును. అట్లగుటచే నిరంతరము నడచుటచేతను,నిలుచుండుటచేతను కాళ్లకు ఎక్కుడు వ్యాయామము గలుగును. కాని ఆవ్యాయామము ఎప్పుడును కొన్ని కండరములకే గలుగును కావున ఆకండరములే యభివృద్ధిపొంది తక్కినవాటికి అసలే వ్యాయామము లేకుండపోవును. కావున అవయవానురూపత్వము, సౌందర్యము చేకూరవలెనన్న చక్కని వ్యాయామ మత్యంతావశ్యకము. బంతియాడువారుగాని, పరుగిడుట, దుముకుట మొదలగు ఆటలలో పాల్గొనువారుగాని కాళ్లకు ప్రత్యేకశ్రద్ధ వినియోగించవలసిన యావశ్యకము లేకపోయినను సాధారణముగ నట్టివ్యాయామము చేయనివారు తప్పక ప్రత్యేకశ్రద్ధ వినియోగించవలెను. అట్టివారైనను కొన్నిసమయములందు, కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాయామములు తొడలోపలివైపుకండరములకు చేయవలసియుందురు. అట్టి ఆటలు మొట్టమొదట మొదలిడువారు ఈ వ్యాయామములను చేయుచున్నచో పరుగిడుటకు, దుముకుటకు మంచి శక్తికలుగును. అట్టిశక్తిగలిగిన తరువాత ఆవ్యాయామములు మానివేయవచ్చును.

కాళ్లకు మంచికండరముల నభివృద్ధిపరచుకొని దృఢముగచేసికొను ఆవశ్యకతనుగూర్చి యెక్కువ చెప్పవలసినపనిలేదు. ఎందువలననగా మనబ్రతుకంతయు కాళ్లమీద నాధారపడియున్నది. పట్టున పదిమైళ్లు నడవవలెననిన కాళ్లలోబలము లేకపోయిన నేమిలాభము. ఎంతదూరము నడచినను కాళ్లు నొప్పిపుట్టకుండునటుల పిక్కకండరముల నభివృద్ధిపరచుకొని దృఢపరచుకొనుటత్యంతావశ్యకమైన విషయము. ఎందుచేతననగా! కాళ్లునొప్పిపుట్టినచో దేహమంతటికిని అలసటకలుగును. మనసు నీరసమగును. మనసు ఏపనిచేయుటకు నిచ్ఛగించదు. కావున మంచి వ్యాయామమునుచేసి కాళ్ల కండరములను దృఢముగను బలముగను నుంచుకొనవలెను.

గమనవ్యాయామము ఆరోగ్యమునినుమడింప జేయుటకు చాలమంచిదేగాని కాళ్లకండరములనభివృద్ధిచేసికొనుట కంతయుపయోగించదు. ఎక్కువగ మనవ్యాయామమును తీసికొనినచో

కొన్ని కండరములకే యెక్కుడు పరిశ్రమ గలుగును. అన్ని కండరములకు తగిన వ్యాయామ ముండక చక్కనిగుండ్రనిపిక్కయేర్పడదు.

కాన ప్రత్యేక వ్యాయామమొనర్చి కాళ్లకండరముల నిర్మించుకొని బలము గలుగునటుల చేసికొన్నచో 'దీర్ఘగమనము' సులభతరము కాగలదు. ఈ పాఠమున నేను వివరించిన ప్రత్యేక వ్యాయామములు ఆపనిని నెరవేర్చగలవు.

పరుగిడుట కాళ్లకండరములకు మంచి వ్యాయామము. కానిపరుగిడుట యందైనను అన్నికండరములకు కలుగవలసినంత పరిశ్రమకలుగదు. అతి వేగముగ పరిగెత్తుటవలన చక్కని కాలికండరములు ఏర్పడును. నెమ్మదిగ పరుగెత్తుటకంటె వేగముగ పరుగిడుటే మంచి కండరనిర్మాణమునకు సహకారి. కాని అతివేగమున నెక్కుడు సేపు పరుగిడుట ఊపిరితిత్తులు, హృదయము యొక్క బలముమీద నెక్కుడు ఆధారపడియున్నది. కావున మంచి 'గాలిపీల్పు' వ్యాయామములవలన వాటి యారోగ్యము, బలము నభివృద్ధిపరచుకొనవలెను.

ఈవ్యాయామములు చేయుచు వీటికితోడు పరుగిడుట, పర్వతారోహణము, మేడమెట్లు ఒక్కొక్కమారు రెండుమూడు మెట్లెక్కుట మొదలగు వ్యాయామములు మంచి కాలికండరముల నేర్పడునటుల జేసి బల మభివృద్ధియొనర్చును. ఇట్టి వ్యాయామములు తేలికయని తోచునంత కాళ్ల బలమభివృద్ధియైనచో నీ వ్యాయామములు చేయునపుడు ఏదైన బరువుమోయుచు చేసిన నెక్కుడు ఫలితముకలుగును. వీపుమీద ఒకని నెక్కించుకొని కొంతదూరము నడిచినచో నెక్కుడు పరిశ్రమగలిగి కండరములు త్వరత్వరగా నభివృద్ధియగును. ఒకబరువును మేడమీదికి మోసికొని పోవుట తొడకండరముల నభివృద్ధిచేయుటకు పెట్టినదిపేరు.

పిక్కల కండరముల నభివృద్ధిపరచుట: పైన తొడకండరములకు చెప్పిన నియమములు వీటికికూడ చెందును. పరుగిడుట, దుముకుట, బరువుతీసికొని మేడమెట్లెక్కుట, మొదలగునవన్నియు పిక్కలనభివృద్ధిపరచుకొనుటకుకూడ మంచి వ్యాయామములే. ఈవ్యాయామములన్నిటితోపాటు, ముఖ్యముగా కాలి మునివ్రేళ్లమీదనుండి చేయు వ్యాయామము పిక్కల కత్యంత పరిశ్రమను గలుగజేసి పిక్కకండరములను బాగుగానేర్పడజేయును. అట్టిది సాధారణముగ బాలికలు తాడు కాళ్ల క్రిందనుండి యెగిరితీయుఆట. ఇది పిక్కలకు మంచి వ్యాయామము. ఎక్కువకాలము ఈ వ్యాయామముచేసినచో ఊపిరితిత్తులకుగూడ పని గలిగి యవికూడ నారోగ్యమును చెందును.

కావున నీక్రింద వివరించిన వ్యాయామములతోపాటు ఈయాటలనుకూడ జతచేసినచో మంచి వ్యాయామముగలిగి, కాలికండరము లభివృద్ధిచెంది మనస్సుకు విశ్రాంతి, సంతోషము గలిగి బలముకూడ నభివృద్ధియగును.

ఇక వ్యాయామములను చేయుదము.

1. ఒకకాలును ఇంకొకదానికంటె కొంచెము ముందరకునుంచి బొటనవ్రేళ్లమీద నిలచిచేతులు పైకిజాచి, పైకి దేహమునంతను సాగదీయవలెను. అటులచేసిన పిమ్మట మరల యథాస్థానమునకువచ్చి మరల బొటనవ్రేళ్లమీదనిలచి పైకి సాగవలెను. ఇటుల కొంచెము అలయువరకు చేయవలెను. ఈ వ్యాయామాభ్యాసమువలనపిక్కలయొక్క వెనుకభాగమందలి పెద్దకండరములకు మంచి వ్యాయామము కలుగును.

2. రెండుచేతులతో నడుము పట్టుకొని నిలువుము. మొదట ఒకకాలును ఎత్తిజాచుము. పాదమును క్రిందికివంచుము. పైకిఎత్తుము.
అటులక్రిందికి, పైకి అనేకమారులు వంచుము అటులనే రెండవకాలుతో చేయుము. (ఒక కాలు చాచినపుడు రెండవకాలు వంగకూడదు.) ఈ వ్యాయామము కాలి ముందరిభాగమునకు మంచి బలము నిచ్చును.

3. ఒక పీటమీద నిలువుము. నీ మడమలు పీట మీద నుండవలెను. కాలివ్రేళ్లు నేలను తాకుచుండవలెను. అటులనిలిచి కాలివ్రేళ్లు పైకి యెత్తి మడమమీద నిలువవలెను. ఈ విధముగ పిక్కలు నొప్పిపెట్టువరకు చేయవలెను. మొదట పడిపోకుండుటకై యేదైన ఊత గొనవచ్చును. (మనము సాధారణముగ భోజనము చేయునపుడు కూర్చుండు పీట పనికివచ్చును)

4. ఈ వ్యాయామమున మడమలు నేలకుతగులుచుండవలెను. వ్రేళ్ళభాగము పీటమీద నుండవలెను. అటులనిలిచి మునివ్రేళ్లమీద పైకిలేవవలెను. ఇటుల అనేకమార్లు చేయవలెను. ఈ వ్యాయామములు చేయునపుడు బాగుగా నొప్పి పుట్టునటుల చేయకూడదు. ఇది కాలి పిక్కలకు మంచివ్యాయామము. ఏవ్యాయామము చేయుచున్నపుడు ఎక్కడైననొప్పిపుట్టినచో కొబ్బరి నూనె ఆభాగమునకు మర్దనచేసినచో నొప్పి పోవును.

5. ఒక కాలుమీదనేనిలిచి ఆకాలి మునివ్రేళ్ళ మీద లేవవలెను. ఇటుల మరలమరల చేయవలెను. అటులనే రెండవకాలుతోడను చేయుము. కాలిపిక్కలకు బలమునిచ్చును.

6. మడమలమీదనిలిచి పాదములను ప్రక్కలకు (లోపలకు, బయటకు) త్రిప్పవలెను. పడిపోకుండుటకై యేదైన పట్టుకొనవచ్చును. అటుల కొన్నిమార్లు చేసిన తరువాత, మునివ్రేళ్లమీద నిలిచి మడమలను రెండుపాదములు కలిసికొను వఱకు ప్రక్కలకు (ఒకమారులోపలకు, మరొక పర్యాయము బయటకు) త్రిప్పవలెను. మరల మరల చేయవలెను. చీలమండలకు పిక్కల అడుగుభాగమునకు మంచి వ్యాయామము.

7. కాలిబొటనవ్రేళ్లు పైకెత్తి రెండుపాదములను కలిపియుంచుము. మడములమీద నిలచియుండుము. మరల యథాస్థానమునకు రమ్ము. ఇటుల మరల మరల చేయవలయును. పిక్కలక్రిందనున్న కండరములకు మంచివ్యాయామము.



8. పటములో నున్న స్థానమును పొంది పైకిలేవవలెను. అటుల అనేకమార్లు చేయవలెను. మునివ్రేళ్లమీదనే నిలచియుండవలెను. ఈవ్యాయామము మోకాటిచిప్పలకు, తొడలకండరములకు, తుంటి కండరములకు, కాలి పిక్కలకుకూడ మంచిబలమునిచ్చును.
ఈ వ్యాయామమే కాళ్లు ఒకదానికొకటి సుమారు 18 అంగుళముల దూరమున నుంచి చేసిన తొడకండరములకు ఎక్కుడు వ్యాయామము కలుగును.

ఈ స్థానమునే కొద్దిగ నీవిధముగ మార్చిచేయవచ్చును. మోకాళ్లు నేలకానించి లేవవలెను. అటులచేసినచో చీలమండలకును, తుంటి సంధులకును ప్రత్యేకపరిశ్రమ కలుగును.

9. చేతులు వీపువెనుక పెట్టుకొని మునివేళ్లమీద పైబొమ్మలోవలె కూర్చుండవలెను. తుంటిదగ్గర నుండి దేహ పైభాగమంతయు నిటారుగ నుంచుము. అటువిమ్మట వంగకుండ [illegible]ము,

అలయువరకు చేయవలెను. తేలికదిగ కనబడి నప్పటికిని నీ వ్యాయామము తొడల కండర ములకు మోకాటిచిప్పలకుమంచివ్యాయామము. తొందర తొందరగ జేసిన నెక్కుడు ఫలితములు కలుగును.

10. చేతులు వీపువెనుక పెట్టుకొని కాళ్లు అడ్డ దిడ్డములుగ వేసికొని (Cross the legs × యీ గుర్తుమాదిరిగ కాళ్లనుంచవలెను.) నిలువుము. అటుపిమ్మట అటులేయుంచి కూర్చుండి మరల నిలువుము. ఈ విధముగ అలయువరకుచేయుము. ఈ వ్యాయామము నడచుచున్నప్పుడు మోకాళ్లు కొట్టుకొనువారికి మంచిది. కాళ్లకండరములకు కూడ మంచిపని గల్పించును.

ప్రకృతి వైద్య ప్రచారము.

ప్రకృతిఆఫీసు మేనేజరుగా నగు కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు 1936 సం॥రం జనవరి 1 వ తేదీనుండి ప్రతినెలయును నెలలో మొదటి 15 రోజులును ఆంధ్రదేశమునందు ప్రచారమునకు బయలుదేరుదురు. ఆశ్రమములు, గ్రంథాలయములు, ప్రకృతివైద్యశాలలు, గ్రామసంఘములు, యువజనసంఘములు, గ్రామపునర్నిర్మాణ సంస్థలు, గ్రామపంచాయతీలు, పాఠశాలలు మొదలగు సంస్థలవారును, ప్రకృతి వైద్యాభిమానులును వారిని ఆహ్వానించి సభల నేర్పాటుచేసి ప్రకృతివైద్య జ్ఞానమును సకలజనులకును వెల్లడింప సహాయపడుదురుగాక!

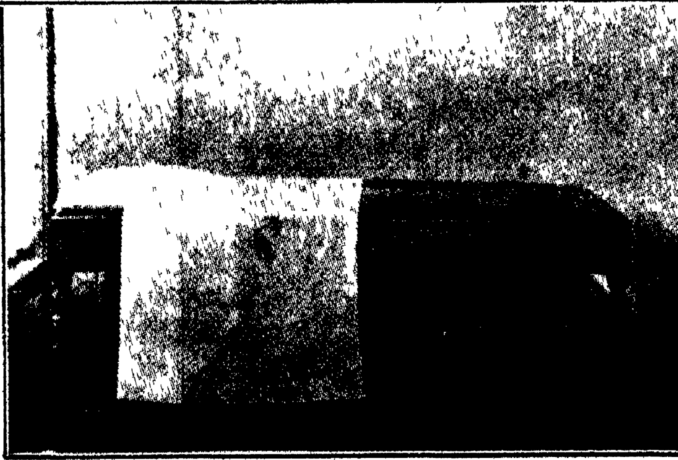
ఆహ్వానము లన్నియును ప్రకృతిఆఫీసునకే వారిపేరుననే పంపవలెను. ముందుగా వచ్చిన ఆహ్వానములకే మొదటియవకాశము లీయబడును. —సంపాదకుడు.

జలచికిత్సావిధానము

శీతలోదకసర్వాంగ తడికట్టు (Wet- sheet Pack or Whole-body Pack)

(డాక్టరు పాలపర్తి నరసింహారావుగారు, ప్రకృతివైద్యులు, వేటపాలెం)

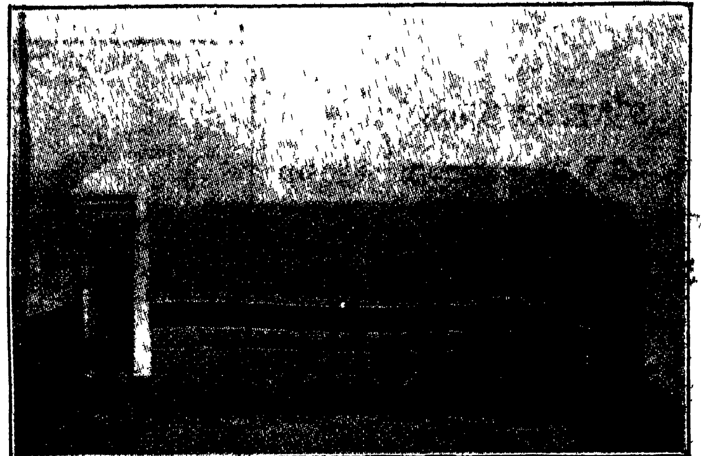
ఉపకరణములు:—(1) 6 అడుగులపొడవు 5 అడుగుల వెడల్పుగల రెండుకంబళ్లు ఉన్నిశాలువలు పనికివచ్చును. (2) 5 అడుగులపొడవు 4½ అడుగుల వెడల్పుగల ఒక ముతుకఖద్దరు దుప్పటి. మొద్దుగానున్నచో ఒక పొరచాలును. బట్ట సన్నదియైన రెండుపొర లుండవలెను. (3) ఒక పెద్దతుండుగుడ్డ. (4) చల్లని పరిశుభ్రమైన మంచినీరు (కుండలలో నిలువయుంచిన నీరైన శ్రేష్ఠము) ఆవశ్యకత ననుసరించి నీటియొక్క శీతోష్ణపరిమాణమును పెంచుటగాని, తగ్గించుట గాని చేయనగును.



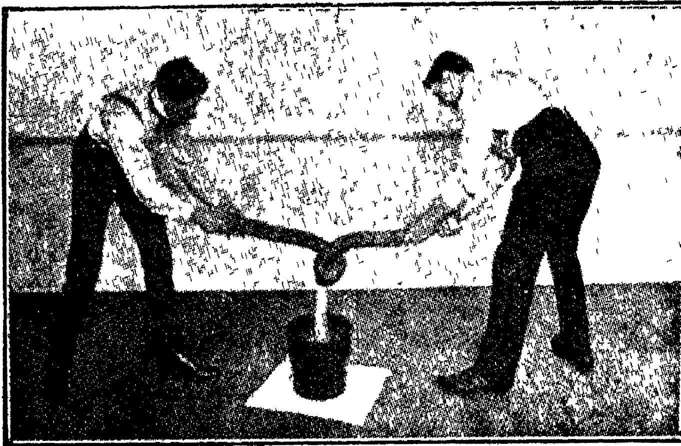
1 వ పటము.

పద్ధతి:— 1. ఒకబల్లమీదగాని, మంచముమీదగాని లేక చాప మీదగాని, తలగడ నొకదిండు నుంచి, ఆదిండు సగభాగముపై పడునట్లుగా బల్లమీద అడ్డముగా తుండుగుడ్డను పరువవలెను. (1వ పటము) ఈ తుండుగుడ్డను తడుప రాదు. పొడిబట్టనే పరువవలెను.

2. తరువాత రెండుకంబళ్లను (శాలువల[redacted]చేసి, బల్లమీద పరువవలెను. మొదటపరచిన తుండుగుడ్డపై అంచునకు, కంబళి పై అంచు రెండంగుళములు దిగువగా నుండవలెను. (2వ పటము)



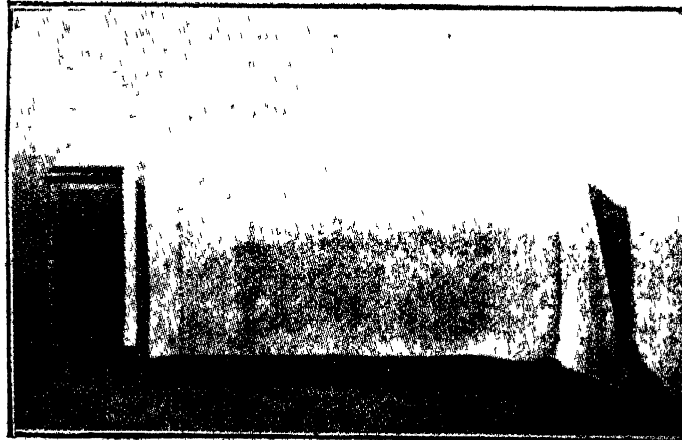
2 వ పటము.



3 వ పటము.

3. 5 × 4½ అడుగులవైశాల్యము గల ముతకఖద్దరుబట్టను శీతలోదకమునందు తడిపి, ఇద్దరుమనుష్యులు రెండువైపులపట్టుకొని గట్టిగా పిండవలెను. (3వ పటము) ఆ తడిబట్టను కంబళిపై పరువవలెను. కంబళిపై అంచునకు తడిబట్టపైయంచు రెండంగుళములు దిగువనుండునట్లు పరువవలెను. (4వ పటము)

4. తడిబట్టపైయంచు రోగి భుజములపైన 3 అంగుళము లుండునట్లు రోగిని తడిబట్టపై పరుండ బెట్టవలెను.



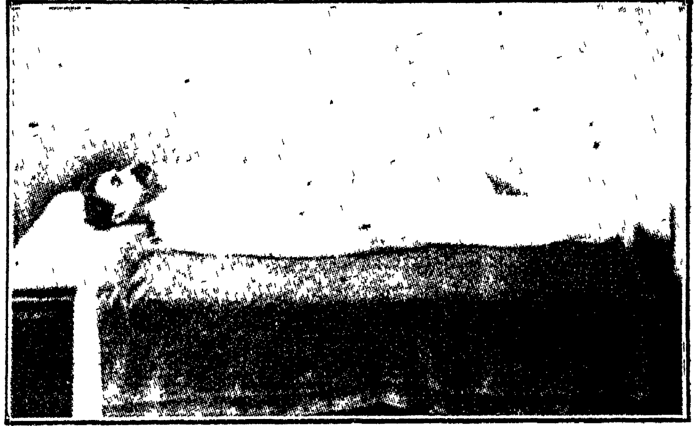
4 వ పటము.

5. రోగిరెండుచేతులను పైకెత్తమని, ఒకవైపు తడిబట్టను శరీరముమీదికి కప్పవలెను. ఆపొరను పొట్ట, కటిప్రదేశములమీదికిని, ఒక కాలుమీదికిని చుట్టవలెను. ఈ పొరలోనికి రెంత[illegible]రాదు.



5 వ పటము.

6. తదుపరి రోగి చేతులను తన ప్రక్కలయందు చేర్చుమని, 2వవైపు తడిబట్టను చేతులమీదికిని, రెండవ కాలునకును చుట్టవలెను. తడిబట్టను శరీరమునకు చుట్టుటలో శరీరమునందన్ని భాగములకును, చక్కగా ఆని యుండవలెను. మడతలుండరాదు. అట్లున్న త్వరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగదు. (6వ పటము)



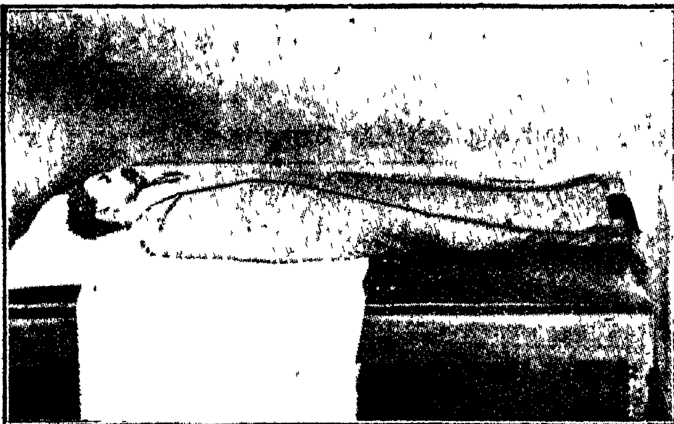
6 వ పటము.

7. తరువాత కంబళ్లను శరీరముపైకి అన్నివైపులఆనియుండునట్లును, గాలిజొరబడుట కేమాత్రము వీలులేనట్లుగ కప్పవలెను. కంఠము యొద్దను, పాదముల యొద్దను బాగుగా చుట్టవలెను. (7,8వ పటములు)

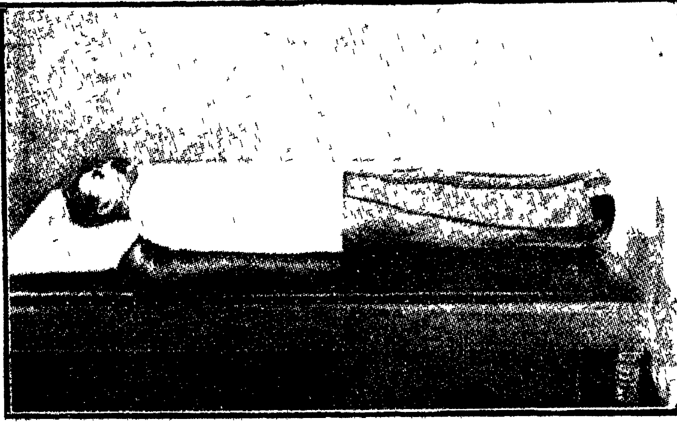


7 వ పటము.

8. కంఠముయొద్ద గాలి లోనికి పోకుండుటకై ప్రథమమున పరచిన పొడి తుండుగుడ్డను కంఠము చుట్టును చుట్టవలెను. (9వ పటము)



8 వ పటము.



9 వ పటము.

9. రోగి బలహీనుడైనప్పుడు, కంబళిపొరలు చాలక చక్కని ప్రతిక్రియ గలుగదని సందేహమున్న యెడల మరియొక శాలువను పైన కప్పనచ్చును.

ఈ తడికట్టునందు రోగికి చలి గలిగినయెడల, లోని తడిబట్టయు, కంబళియు శరీరమందన్ని భాగములకు చక్కగ అనియుండలేదని తెలియనగును. ఈకట్టు వదులుగా నుండినచో, లోన ఉష్ణము కూడుకొనక సందులనుండి బహిష్కరింపబడుటయు, బయటినుండి శీతవాయువు కట్టు లోనికి జొరబడుటయు సంభవించును. అందువలన చక్కగ ప్రతిక్రియ గలుగదు. అందుచే రోగికి చాల అసౌఖ్యము గలుగును. పైపద్ధతుల ననుసరించి యీ కట్టును ప్రయోగించినచో వెంటనే ప్రతిక్రియ గలుగును.

రోగి మిక్కిలి బలహీనుడైనయెడల, ప్రథమమున అతనిచేతులను పాదములను తడిబట్టలోనుండి తొలగించి, కంబళిపొరలక్రింద యుండునట్లు చేయవలెను. ప్రతిక్రియాశక్తి యభివృద్ధి యయిన తరువాత చేతులను పాదములనుగూడ తడికట్టులో నుంచనగును.

ఈ విధానము టైఫాయిడ్ మొదలగు తరుణ వ్యాధులయందు బ్రాండుతొట్టిస్నానములకంటె (Brand bath)చాల మేలైనది. ఎందువల్లననగా, ఈవిధానమందు తొట్టిస్నానములయందువలె రోగి కలతజెందడు. మిక్కిలి అనుకూలముగను, సుఖముగను నుండును. దీనిఫలితము చాలకాల ముండును. ఈవిధానము రోగపదార్థమును త్వరితముగ బహిష్కరించును. ప్రధాననాడీమండల మును శాంతిపరచుటయందును ధాతుశక్తి నభివృద్ధిచేయుటయందును చాల సహాయకారి.

న్యుమోనియావ్యాధియందు హృదయకోశము దుర్బలత జెందకుండుటకును, ధాతుశక్తి క్షీణించి పోకుండుటకును దీనిని ఉపయోగింపనగును.

మూత్రావరోధమునందు ఉష్ణోదక సర్వాంగతడికట్టుగాని, ఉష్ణోదక సర్వాంగతొట్టిస్నానముగాని చేయించినవెంటనే ఈకట్టును వేయవలెను.

తొట్టిస్నానములయందు శరీరమును తోముటవలన ప్రతిక్రియగలుగును. ధారాస్నానములయందు ధారయొక్క తాకిడివలన ప్రతిక్రియ గలుగును. కాని తడికట్లయందు శరీరమును తోముటకు సావకాశము లేదు. కాబట్టి త్వరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగని సందర్భములలో వేడినీటిరబ్బరు సంచులనుగాని, వేడినీటిసీసాలనుగాని, రోగిపాదములయొద్దను, ప్రక్కలయందును పెట్టవలెను. ఇది మామూలుపద్ధతిగాని అంతమంచిదికాదు. కంబళిని తొలగించకుండ, బయటినుండి రోగి శరీరావయవములను పిసుకుటవలనను, తోముటవలనను ప్రతిక్రియ త్వరితముగ గలుగును. ఇది చాల మంచిపద్ధతి.

ఈ తడికట్టు వేయుటకుముందు రోగితల, ముఖము, మెడ, ఈ భాగములను చన్నీటితో తడుప వలెను. రోగి స్త్రీయైె వెండ్రుకలను తడుపుటకు వీలుగానిచో, ఒకతుండుగుడ్డను తడిపి నుదురు మీాద వేయవలెను. అట్లు శిరమును తడుపనియెడల, తలయందుండు రక్తము దిగువభాగములకు ప్రవహించి, రోగికి తలనొప్పి గలుగును.

సర్వాంగతడికట్టుయొక్క కాలపరిమితి, దానివలన పొందదగిన ఫలితము ననుసరించియుండును. ఈకట్టు బలవర్ధకము కావలెనన్న, 20 నిమిషము లుంచిన చాలును. అనగా ప్రతిక్రియ గలిగి రోగికి మిక్కిలి సుఖముగలుగువరకు ఉంచనగును. దీనివలన రోగపదార్థ బహిష్కరణము జరుగ వలెనన్న, రోగికి చెమటబోయువరకు, (అనగా ఒకటిరెండుగంటలు) ఉంచవలెను. చెమటపట్టుటకు, తడికట్టు మిక్కిలివేడిమిని పొందినగాని చెమటపట్టదు. అందుకు పైకంబళిపొరలు విశేషముగనుండ వలెను. కంబళిచుట్టపైెన రబ్బరుగుడ్డనుగాని, మైనపుగుడ్డనుగాని కప్పవలెను. ఇవి దొరకనిచో మరిరెండు కంబళ్లు కప్పవచ్చును. ఈచెమటబట్టించు విధానము, రోగి మిక్కిలిబలాఢ్యుడైననే తప్ప చేయరాదు. బలహీనులగువారలకు చెమటపట్టింపరాదు.

సర్వాంగ శీతలోదకతడికట్టుయొక్క ఫలితములు 4 తరగతులుగా విభజనచేయబడినవి. అనగా ఒక్కొక్కతరగతియం దొక్కొక్కవిధమైన ఫలితమును పొందగలము. (1) శరీరమునకు చల్ల దనము నిచ్చును. అనగా బలవర్ధక మగును. (2) సమశీతోష్ణము నొసంగును. (3) ఉష్ణము నొసం గును. అనగా వెట్టను గలుగజేయును (4) స్వేదము నభివృద్ధిచేయును.

ఒకటవతరగతి:—

బలవర్ధకవిధానము:—ఈ తడికట్టును 15-20 నిమిషములుంచి (ప్రతిక్రియ గలుగు వరకు) తీసివేసిన నది బలవర్ధకమగును ఇట్టి విధానము ధాతుశక్తి క్షీణించు వ్యాధులన్నిటియందు నుపయోగింపనగును.

(1) రక్తక్షయము, (2) పాండురోగము, (3) అతిమూత్రము, (4) క్షయ, (5) అజీర్ణము, (6) నాడీవ్యథ, (7) పైత్యకోశసంబంధమైన దీర్ఘసంకటములు, (8) మలబద్ధము, (9) దీర్ఘచలి జ్వరములు, (10) అంటుసంబంధమైన జ్వరములు, (11) పునఃప్రకోపజ్వరము, (12) వరుసజ్వరము, (13) జ్వరమువిడిచి స్వాస్థ్యముబొందుకాలము.

రెండవతరగతి:—

సమశీతోష్ణము నిచ్చు విధానము:—తడికట్టువలన తగ్గిపోవు శరీరవేడిమి, తిరిగి స్వాభా వికస్థితికి వచ్చువరకు మొదటితరగతి యని చెప్పియుంటిని. శరీరము సమశీతోష్ణమును పొంది నప్పటినుండి (98.6°)యాశరీరవేడిమి దాటిపోక ఎంతకాల మారీతిగనుండునో, ఆమధ్యకాలమునకు సమశీతోష్ణతడికట్టనిపేరు. 98.6°లను మించిపోవు సమయమం దీకట్టును తొలగించవలెను.

ఈ విధానము (1) నిద్రరామి, (2) తరుణస్థితియందున్న ఉన్మాదము (పిచ్చి) (3) వ్యాకులత, (Melancholea) (4) నాడీవ్యథ, (5) పెద్దమెదడునందు దోషము, (6) అపస్మారము, (7) మూర్ఛ (8) అంకిలికరచుకొనిపోవుట, మొదలగు నాడీసంబంధమైన వ్యాధులయందుమిక్కిలిప్రయోజనకారి. సన్నిపాత, న్యూమోనియా వ్యాధులయందు గలుగుసంధికి, సమశీతోష్ణము నిచ్చు ఈ విధానము చాల ప్రయోజనకారి. సంధివలన నిద్రరాని రోగులకు, ఈవిధానము మంత్రమువంటిది. చక్కని నిద్రను గలుగజేయును,

మూడవతరగతి:—

ఉష్ణమునొసంగువిధానము:—ఈతడికట్టులో స్వాభావికశరీరవేడిమి దాటి, చెమట బట్టుటకు వలయునంతవేడిమి పొందువరకును, మధ్యనుండువిరామము మూడవతరగతి. ఈవిధానము ఈదిగువవ్యాధుల కుపయోగకారి: (1) మూలవ్యాధి (2) జలోదరము (3) స్కార్లెట్ జ్వరము, ఆట లమ్మ, నూకలమ్మ, స్ఫోటకము మొదలగుచర్మవ్యాధులయందు పొక్కులు పైకిరాకముందే, ఈవిధానము నాచరించినచో జ్వరముతగ్గి పొక్కులు పూర్తిగాను ప్రమాదరహితముగాను బయటపడును. రోగికి మిక్కిలిసుఖమునిచ్చును (4) కాలేయసంబంధమైనట్టియు, ప్లీహసంబంధమైనట్టియు రక్తపు కూడికలయందును (Hepatic and splenic congestions) (5) మెదటియందలి రక్తపుకూడిక యందును (Cerebral congestion)

నాలుగవతరగతి:—

స్వేదము నభివృద్ధిచేయు విధానము:— అనగా రోగపదార్థబహిష్కరణము జరుగును. ఈతరగతిలో షుమారు రెండుమూడుగంటలవరకు తడిక ట్టుంచవచ్చును. గంజాయి, చుట్ట మొదలగు దురలవాట్లుగలవారి కీవిధానము నాచరించినయెడల, ఉపయోగింపబడినతడిబట్ట తత్సం బంధమైన వాసనగొట్టును. అనగా ఈతడికట్టు పొగాకుగంజాయివిషములను బహిష్కరింపగలదని తెలియనగును.

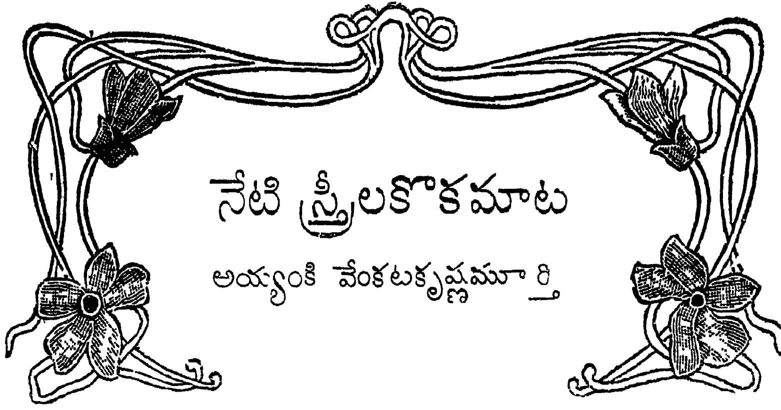
రోగులకు చికిత్సాప్రారంభములో చెమటబట్టించరాదు. మొదటి ఒకటిరెండుతరగతులతో పూర్తి చేయవలెను. మంచి బలాఢ్యులై, రక్తమాంసములు విశేషముగకలవారికి తప్ప తక్కినవారికి చెమటబట్టించు విధానము పనికిరాదు.

చెమటబట్టించు విధానములో కంబళిపొరలు విశేషముగ నుండవలెను. త్వరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగుటకు వేడినీటిరబ్బరుసంచులను రోగిపాదములయొద్దను ప్రక్కలయందును ఆనించవలెను. ఈకట్టు వేయుటకుముందు ఒకగ్లాసెడును, కట్టులో నుండగా రెండుమూడు గ్లాసుల ఉష్ణోదకమును త్రాగించిన త్వరగా చెమటబోయును. చెమట త్వరగా పట్టదని యనుమానమున్నపుడు, ఈకట్టు వేయుటకుపూర్వము భరింపగలిగినంత వేడినీటి సర్వాంగస్నానము చేయించి, వెంటనే ఆలసింపక ఈతడికట్టును వేయవలెను.

ఈకట్టు (1) కామిలారోగము (2) నంజు (3) సవామేహము (4) స్థూలత (5) సంధివాతము (6) వాతరోగము (7) అజీర్ణరోగము (8) మూత్రాశయదాహము (9) కాఫీ, టీ, సారాయి, గంజాయి, నల్లమందు, చుట్ట మొదలగు దురభ్యాసము లున్నవారికిని (10) చలిజ్వరములు (11) మూర్ఛ (12) అంకిలి కలిసికొనిపోవుట మొదలగు వ్యాధులయం దీ చెమటబట్టించుటకు అత్యంతోపయుక్తమైనది.

చెమటబట్టించు విధానానంతరము శీతలోదకస్నానము చేయించవలెను. ఈ విధానము బలహీను లగు రోగులకు పనికిరాదు.

గమనింపు:—సర్వాంగతడికట్టు ధాతుశక్తి మిక్కిలి స్వల్పముగనున్నవారికి పనికిరాదు. చర్మ వ్యాధులయందు పొక్కులు తేలినతరువాత పనికిరాదు. రోగి కట్టులోనుండగా నిద్రబట్టినయెడల తనంత తాను నిద్రలేచువరకు రోగిని నిద్రలేపరాదు. కట్టులో నున్నప్పుడు కలిగిన నిద్ర అమృతమువలె పనిచేయును.



నేటి స్త్రీలకొకమాట

అయ్యంకి వేంకటకృష్ణమూర్తి

మానవజాతి యభ్యుదయమునకును, జాతీయ జీవనవికాసమునకును, దేశసౌభాగ్యమునకును, మహిళామండలియే ముఖ్యాధారము. అందువలననే ప్రాచీనకాలమునందేమి, యర్వాచీనమునందేమి ప్రాచీ ప్రతీచీ దేశములందు స్త్రీలనిన నెక్కుడు శ్రద్ధతీసికొనుట కవకాశముగలిగినది. కాని, నేడు మనదేశమున తీసికొనబడుచున్న శ్రద్ధ పాశ్చాత్యదేశములతో బోల్చిచూచిన హస్తిమశకాంతరమే గోచరింపగలదు. నేడు పాశ్చాత్యదేశములో, విద్యావ్యాసంగమునందేమి, యాటపాటలయందేమి, నృత్యగానవినోదాములందేమి, స్త్రీలు, పురుషసంఘమునకు దీసిపోనిప్రవృత్తి గలిగి దేహసౌష్ఠవమును, మనోసౌష్ఠవమునుగలిగి, దేహ మనో దార్ఢ్యములనేకవిధములుగ పెంపొందించుకొనుచు దేశసౌభాగ్యమునకు, దేశౌన్నత్యమునకు, జాతీయ జీవితాభ్యుదయమునకు పురుషులకు చేదోడు వాదోడుగా నుండుచున్నారనుటలో నేమాత్రము నతిశయోక్తి లేదు.

పూర్వము భారతదేశమునందు స్త్రీలు కూడ వ్యాయామమునందును, సకలకళాశాస్త్రములందును నిరుపమానపాండితీగరిమ నార్జించిరనుటకు పెక్కునిదర్శనములు గలవు. నారీమణులు కదనరంగమున దుమికి పరసైన్యముల హతమార్చిన యుదంతములనెన్నియేని మనము చరిత్రలవలన దెలిసికొనుచున్నారము. అందులకు ఝాన్సీలక్ష్మీబాయి చాందుబీబీల యొక్క వీరవిహారములే యుదాహరణములు.

జాతీయ జీవితసౌధనిర్మాణమునకు స్తంభతుల్యులైన పురుషసింహములను కనవలసిన నేటి భారతీయమహిళ, సర్వాంగసౌష్ఠవము లేక బల సంపత్తి లేక, రోగిష్ఠియైయుండిన నెంత యనర్థదాయకమో చదువరులే యూహించుకొందురుగాక.

నేటిభారతీయమహిళ వ్యాయామమనిన నేమియో తెలియక, తనకొమరుడు గంతులిడుచు, నటునిటు పరుగిడుచు, నాడుకొనుచున్న యెడల, "ఓరీ! అబ్బాయీ, పరుగిడబోకు! పడెదవు. దెబ్బతగులును" అని నిర్వీర్యవచనములును, అర్థరహితవాక్యములును, నుడువుచున్నది. కుఱ్ఱవానికి యక్కరలేదన్నను, బలవంతుడగునన్న యాశతో వానికన్నమును మితిమీర గుడుపుచున్నది. ఎంతతినిన నంత బలము వచ్చునని యామెయభిమతము. కుఱ్ఱడటునిటు పరుగిడినకాళ్లు నొప్పిపుట్టుననియు, దెబ్బతగులుననియు నామెకు భయము. ఇదియంతయు స్త్రీలకు వ్యాయామమనిన నేమియో తెలియకపోవుటయు, ఆరోగ్యవిజ్ఞానము లేకపోవుట వలన నని చెప్పుటకు ఎంతమాత్రమును సందియములేదు.

"మహారాష్ట్ర సింహము" అనుబిరుదము గాంచిన శివాజీమహావీరు డంతయోధానుయోధుడెందులకయ్యెనో మన మొక్కసారి వాని జీవితచరిత్ర

ఫుటల ద్రిప్పితిమేని తెలియగలదు. శివాజీ మహావీరుని మాతామతల్లి నిజపుత్త్రరత్నముం జేఅజీజె వీరవతంసుల చరిత్రములను కథలుగ నాతనికి చెప్పుటయే దానికి ముఖ్యకారణగుని విశదముకాగలదు. నేటికాలపు భారతీయాంగన లన్ననో పుట్టుకతోనే నిజపుత్త్రరత్నంబులకు భయమనునది యుగ్గుపాలతో నేర్పుచున్నారు. బాలుడు ఎక్కడయలసి, యరగిపోవునోయని యెల్లప్పుడును చంకనిడికొనియే తిరుగుచున్నారు. వానిని కడుపునిండ నవ్వనివ్వరు. ఏడువనివ్వరు. అటుబోనివ్వరు. ఇటుబోనివ్వరు. బందిఖానలో నుంచినటుచేతురు. గంతులిడకూడదు. ఎగిరిపడ కూడదు. అంతయు సుతారము, సున్నితము.

ఇక తామన్ననో కాలుకదిపి పట్టున పదిగజ ములు నడచినపాపమునబోరు. ఇక వారివారి యింటిపని మాత్రము ఎటులో కాళ్లు ఈడ్చు కొనుచుచేయుదురు. ఈదినములలో పనికూడ బరువైనది. పసుపుగాని, కారముగాని, పిండి గాని కొట్టవలసివచ్చిన మరగాని, దాసీలుగాని యున్నారుకదా! పిండి విసరరు. దంపుదంపరు. వ్యాయామము చేయరు. తినుటయు కూర్చుండు టయు మాత్రమే వారిపని.

అట్లనుటవలన, స్త్రీలయమూల్యజీవితములన్నియు నంట్లు తోముటలోననే, పిండికొట్టుటలోననే యరిగిపోవలసినదని నాయభిమతముకాదు. ఏమి యును వ్యాయామములేక దేహసౌష్ఠవ మెట్లు వచ్చును? తినినతిండి యెట్లరుగను? అవయవాను రూపత్వమె ట్లేర్పడును?

ఇకభర్తలుతెచ్చు జీతమంతయు వారియొక్క యు, పిల్లలయొక్కయు మందుమాకులకె సరి పోవును. నేటిమాతలు కడుపునొప్పి, బుతుశూ లలు, నడుమునొప్పి మొదలగు దుర్భరవ్యాధుల కెఅగావలసి, నిర్వీర్యలై దుష్టసంతానమును, వ్యాధిపీడితులను, రోగభూయిష్ఠులను, కని దేశ కళ్యాణమునకును, మానవజాతీయాభ్యుదయ మునకును వీసమేని తోడ్పడక మీదుమిక్కిలి యరిష్టమునకు హేతుభూతులగుచున్నారు.

ప్రస్తుతధనాభావముచే వెలువడినవివిధౌషధ వితానము అమ్ముడుబోవుటకు ఇట్టివారెంతయు దోడ్పడు చున్నారు. దినదినమునకు నభివృద్ధి చెందుచున్న నీమందుల కంతములేని విధముననే క్షణక్షణమునకు, దినదినమునకు వృద్ధిగాంచు చున్న నీరోగములకును నంతములేకున్నది. ఆరోగ్యవిజ్ఞానమెంతమాత్రగును లేనినేటిభారత మాత, యేమియు చేతకాని దేశీయవైద్యుల యూతనుగాని, ముసలమ్మల మూలమునగాని, స్వీయసంతానముయొక్క రోగముల నిర్మూలన మొసరించుటకు గడంగుచున్నది.

కొంచె మవయవసంచలనము వలనను, పరుగిడుట వలనను మాయమగు అనేకరోగములకుతేనెపోసి మందులను మాకుల నుపయోగించి దేహమును పాడుచేసికొనుట మనము చూచుచున్నాము. ఇక నొకమారు పాశ్చాత్యస్త్రీలోకము మీదికి మన దృక్ప్రసారము చేతము.

వారిస్త్రీలలోనన్ననో ధైర్యసాహసములు గలిగి యీతలీదువారు, కందుకఖేలనమునసల్పువారు, పరుగుడు పందెములలో పాల్గొనువారు, మున్నీట మునుగువారు,విమానములనడపువారు, దుముకు వారు, గంతులిడువారు కనబడుదురు.

అట్లొనరించి వారందరును అవయవానురూపత్వ మును, మేనిమిసిమిని, యౌవనమును, సొంపును, పెంపును కోల్పోవక ఆరోగ్యవంతులై వీర్య వంతులును, ధైర్యసాహసోపేతులును నైన సత్సంతానమును గని దేశక్షేమమునకును మానవ

సంఘాభ్యుదయమునకును హేతుభూతుల గు చున్నారు.

అట్లనుటచే మన స్త్రీల నొకమారు కందుక ఖేలన మొనర్పుమనిగాని, పరుగిడమనిగాని నేను సలహా నిచ్చుటలేదు.

తినికూర్చుండక కొలదిపరిశ్రమనైనను తీసికొనినచో దేహబలమునకును, అవయవానురూపత్వమునకును ఎంతయు తోడ్పడగలదనియే నా యభిమతము.

ఈసందర్భమున నింకొకమాట చెప్పవలసి యున్నది.

ఇంటిలో ముసలమ్మల సంగతి; "ఆడవాళ్లకు పరిశ్రమయేమిటమ్మా? మారోజుల్లో యీలాటి విపరీతాలు,విడ్డూరాలు,యెక్కడన్నా చూచామా" యని ముక్కున వ్రేలిడుకొనువారు, మూతిన వ్రేలిడుకొనువారు. అట్టివారికి నేనొకటే సమాధానము చెప్పుచున్నాను.

మునుపటి దినములలో నున్నట్టినియమములుగాని, దంపుళ్లుగాని, పిండివిసురుళ్లుగాని, ఇండ్ల అలుకులుగాని,యిపుడేమున్నవి? ఏకాదశిఉపవాసమేసతి యొనర్చుచున్న దిపుడు? ఇపుడేవనిత పర్వదినములందు నదీనదములకు కాలినడకను వెళ్లి స్నాన మొనర్చుచున్నది?

మనపూర్వులు మతమనుపేర వ్యాయామము మొదలగు ఆరోగ్యవర్ధకములగు నియమముల నేర్పరచి యున్నారు. అట్టివిధులను పూర్వపువారత్యంతశ్రద్ధతో నెరవేర్చెడివారు. ఇపుడట్టివిలేవుగాన భారతనారీమణులెల్లరు తగుదేహపరిశ్రమ మొసరించి అవయవ సౌష్ఠవము అనురూపత్వము గలిగి సత్సంతానమును ఆరోగ్యసంతానమును బడిసి దేశసౌభాగ్యమునకు కళ్యాణమునకు తోడ్పడుదురుగాక యని యాశించుచున్నాను.

ఇక స్త్రీ లెట్టివ్యాయామ మొనరించవలెను? ఎంతవరకు చేయవలెను? దేశీయమా? విదేశీయమా? యనుసంగతులు విశదముగ వివరింతును.

భారతవర్షమున ప్రాజ్ఞులు మున్ను వైజ్ఞానికముగనేమి, పారిశ్రామికముగనేమి,వ్యాయామికముగనేమి, యివియవియననేల సర్వవిషయముల యందును సాకల్యముగను, సంపూర్ణముగను, సర్వతోముఖముగను పరిపూర్ణత్వమును సిద్ధత్వమును సాధించియుండిరి.

నేడు పాశ్చాత్యలోక మెన్నిపరిశోధనలు సల్పినను, క్రిందుమీదైనను, ప్రాచీనభారతీయార్య ఋషిప్రోక్తములగు వ్యాయామములకుగాని, విజ్ఞానమునకుగాని, జ్ఞానమునకుగాని వీసమేని సాటిపోటీలు సలుపజాలరనుట నిర్వివాదాంశము. అట్టి భారత ఋషిప్రోక్తములగు దివ్యములైన వ్యాయామములను మనము తృణీకరించి విస్మరించుచున్నాము.అంతకంటె కడుశోచనీయమగు విషయమెందుండునో కొంచెము పాఠకులే యోచించుకొందురుగాక!

వేలకువేల సంవత్సరములనుండి పారంపర్యానుగతములగు భారతీయయోగవ్యాయామములను, నేడు మనము విస్మరించి యీసడించుచున్నారము. కాని ఆవ్యాయామ ప్రాశస్త్యము, ఔత్కృష్ట్యము, పాశ్చాత్యులు సంపూర్ణముగ గ్రహించి వారి స్త్రీలనక, పురుషులనక, బాలురనక యందరును యోగవ్యాయామము నభ్యసించి యత్యంతలాభమును బడయుచున్నారు. ఆ వ్యాయామములను గురించి వారిపత్రికలలో ప్రచురించుకొనుచున్నారు. ఇకమనము వారి గ్రంథములలో మన వ్యాయామములను గురించి చదువుకొనవలసినంత దౌర్భాగ్యము మన దేశీయులకు నేటికిపట్టినది.

మనవా రందరిలో నింకొక దురభిప్రాయము గలదు. అదేదన యోగాసనములు ఋషులు, యోగులు చేయవలసినవిగాని సంసారులు చేయ వలసినవిగావని వారియభిప్రాయము. అదెంతయు సత్యమునకు దూరము.

యోగవ్యాయామము : సర్వావయవముల కును, సర్వాంగ ప్రత్యంగములకును రక్తప్రసా రము చక్కగ జరిపి ప్రతియవయవమును ఆరోగ్యవంతముగ నొనరించి మేధస్సు, తేజము, సౌందర్యము, మేనిమిసిమి, వన్నె కలిగించి మంచి వీర్యవంతులుగ మానవుల నొనరించును. ఈవ్యాయామములు స్త్రీలుచేయవచ్చునా యని అనేకమారు లనేకులు ప్రశ్నించిరి. ఈవ్యాయా మములు స్త్రీలకు పెట్టినదిపేరు.

ఈవ్యాయామములవలన లాభము లనేకములు. దేహము వజ్రతుల్యమై ముఖకాంతి యినుమ డించును. దేహసౌష్ఠవము పటుత్వము వృద్ధి బొందును. నేడుస్త్రీలలో సాధారణముగ కన బడుచున్న రోగములు, రుగ్మతలు మాయ మగును. కొన్నివిధములైన గొడ్రాలితనములు (Sterility) మాయమగును. ముట్టులోనికడుపు నొప్పి తగ్గిపోవును. ఆరోగ్యానందములు గలిగి నేడుబలహీనత వలన కలుగుచున్న గృహకలహ ములు చాలావఱకు తగ్గిపోవుననుటలో నేమాత్ర మును సందియములేదు. మనశ్శాంతికలుగును. జ్ఞాపకశక్తి యినుమడించును. మందత మాయ మగును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. సర్వరోగ ములకును మూలకారణమైన మలబద్ధకము నశించును. ఈవ్యాయామములవలన దేహస్థూలత తగ్గి తేలికయును, లాఘవమును గలుగును. ఈ ఆసనములవలన ననేకరోగములు తగ్గి పోవును.

ఇవియేకాక యింకొక వ్యాయామము కలదు. అది యేదియన సూర్యనమస్కారములు.

సూర్యనమస్కారములు శాస్త్రోక్తముగ నొనరిం చినచో సర్వరోగములును నాశనమగును. సూర్య నమస్కారములలో, చిత్తైకాగ్రత, దేహపరి శ్రమ, నేర్పు, అన్నియును మిళితములై యున్నవి. ఇవిచూచుటకు మిక్కిలి తేలికగ కనుబడినను చాలమేళ్లను కలిగించును. ఇవియును స్త్రీలకత్యం తోపయుక్తములు.

ఆసనములవలన ఆరోగ్యము, రక్తపారిశుధ్యము మొదలగునవి యొదవును. సూర్యనమస్కారము వలన, కండరబలిమి, పటుత్వము, కష్టసహిష్ణుత, నరములపటుత్వము, హృదయ పటుత్వము వృద్ధి నొంది సర్వాంగములకును ప్రత్యేకపరిశ్రమ కలుగును. మంత్రోచ్చారణముచేత కడుపులోని నరముల కెక్కుడుపరిశ్రమగలుగును ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసనిరోధముచే నూపిరితిత్తులకు పరిశ్రమ గలిగి యవి పటుత్వమునొందును.

మఱియు ఈత (Swimming) కూడ సత్యుత్తమ మైన పరిశ్రమ. ప్రతిస్త్రీయును నీతనేర్చియుండు టత్యంతావశ్యకము. అయ్యది యపాయస్థితులం దత్యంతావశ్యకమగును. ఈతనేర్వకపోవుటచే నెందరెందరో నౌకాభగ్న సమయములందు తమ ప్రాణములను రక్షించుకొనుటకు నశక్తు లగుచున్నారు. అదియునుగాక యీత సర్వో త్కృష్టమైన వ్యాయామము. కాలువలోగాని, నదిలోగాని, సముద్రములోగాని ప్రవాహోదక మునగాని ప్రతిదినము నీదినచో చాలమేలుకలు గును. ప్రవాహోదకమున విద్యుత్ ప్రవాహము (electric currents) లుండును. అవి దేహ మున కత్యంతారోగ్యవంతములు. ఇదియుకాక నీతవలన దేహమునకు తగుపరిశ్రమయగును. నీ రనిన భయము, పిరికిదనము తగ్గిపోవును.

నేడుమన మింగ్లీషుయువతులిరువదిమైళ్లీది నటుల పత్రికలలో చదువుచునేయున్నాము. అంతదూరముకాకున్నను ఎంతయో కొంత దూరము ఈదుట నభ్యసించుట శ్రేయస్కరము. అదియునుగాక గుట్టగాని, కొండలుగాని యెక్కుటయు నత్యంతోపయుక్తమే. ఒకబిగువున దైనం దినము నొకటి రెడు మైళ్లు నడచుటయు శ్రేయమేయగును.

అందువలననే మన పూర్వీకులు యాత్రలనియు, దేవస్థానసందర్శనములనియు, పర్వదినముల యందు నూరికైటనున్న నదీస్నానములనియు సముద్రస్నానములనియు మతముక్రింద నేర్పఱచిరి. కనుక నెవరైనను, నదిగాని, కాలువగాని, సముద్రముగాని దగ్గరగనున్న వారందు నిత్యము స్నాతులై, ఈతనేర్చుకొనవచ్చును. గుట్టలు గాని, కొండలుగాని దగ్గరగనున్నచో నవి యధిరోహించవచ్చును. ఏవియు లేకపోయినచో నుదయ సాయంతనములు పూటకు రెండు, మూడుమైళ్లు నడకయె చాలును.

కాన విదేశీయులే మన దేశీయవ్యాయామ మొనర్చునపుడు, మనము వారి పరిశ్రమకు పరుగిడనేల?

వ్యాయామమును పరిమితిగ నొనర్పవలెను. అలసి సొలసి సొమ్మసిలునంతవఱకు నొనర్పకూడదు. మితముగ వర్తింపవలెను.



గ్రంథస్వీకారము

1 ఆంధ్రసేవాషైరి.

ఇది వ్యాసకుటీరమువారిచే ప్రకటింపబడినది. అడ్రెసు:—వ్యాసకుటీరము-మేలుపాక, యలమంచిలి P.O. విశాఖపట్నంజిల్లా, ఖరీదు. 0 6-0 ఇది ఫూల్సుకేపు ౹ సైజున ముద్రింపబడినది. దినమునకు ఒక్కొక్కపుట ప్రత్యేకింపబడినది. ప్రతిపుటయందును అమూల్యములగు తెనుగు సామెతలు గలవు. డైరీలలో ప్రకటింపబడు వివరము లన్నియును నిందునుగలవు. వర్తకులకు ప్రతి 1కి రు. 0-4-0 లకు మాత్రమే ఇవ్వబడును.

2 ఆధునిక మానసిక చికిత్స.

గ్రంథకర్త: చిల్లరిగె సేతుమాధవరావుగారు, గవర్నరుపేట, బెజవాడ. — వెల రు 1-4-0

ప్రకృతిచికిత్సలలో నొకటియగు మానసిక చికిత్సను గురించి ఈగ్రంథము సులభశైలిలో వ్రాయబడినది. శరీరమునకురాజు మనస్సు. ఈ గ్రంథమున వివరింపబడినప్రకారము మనశ్శక్తిని వృద్ధిచేసికొనిన శారీరకముగచేయు తప్పులను సవరించుకొని స్వాభావికజీవనమును అందువలని ఆరోగ్యమును పరమేశ్వర సాన్నిధ్యమునకు మార్గమును చేరవచ్చును. ఇందు యోగనిద్ర, మానసిక చికిత్సాపద్ధతులు, ప్రాణచికిత్సావిధానములు మొదలగునవి వివరింపబడినవి. ప్రతి ప్రకృతివైద్యాభిలాషియు తప్పక చదువదగిన గ్రంథము.

ఆరోగ్యము కలిగినది

వైద్యములలో కెల్ల నుత్తమోత్తమమైనదియు, సర్వులు ఆచరించ దగినదియు, నిరుపేదలకు పెన్నిధియు, సర్వకాలములయందు చేయదగినదియు ప్రకృతి వైద్య మొక్కటియే.

నాకొమార్తె చి॥ సౌ॥ వెంకట్రామమ్మకు, 12 వత్సరముల వయస్సు. ఇప్పటికి షుమారు 4-5 సంవత్సరముల నుంచి నిరంతరము వేడిగలిగి శరీరము కాంతివిహీన మైయున్నది. కడుపులో శూల, తలనొప్పి, ఒప్పి కూడా యుండెడివి. కొన్నిదినంబు లాయుర్వేదౌషధంబు లిప్పించితిమి. గానికించిన్మాత్ర మైనను సుగుణము కానిపించలేదు. అంతట మాకు సమీపమున నున్న శ్రీ మునులతోట (మొర్తోట) యోగాశ్రమ ప్రకృతిచికిత్సాలయాది స్థాపకులగు శ్రీ యోగిరాఘవేంద్రగారిని దర్శించి వారియనుమతి ప్రకారం ఒకనెల పదునైదురోజులు తొట్టిస్నానమును ఇరువదినాల్గు దినంబు లుపవాసంబును చేయించితిమి. తొట్టిస్నానము చేయు రెండవవారములో నెడమచెవి సామీప్యమున కురుపులేచి ఒకనెల రోజులకు చితికినది. అప్పటి కదియేదో సామాన్యమగుకురుపుగాభావించితిమి. ఉపవాసానంతరము కూడా అదే విధముగా చీముకారుచుండుటవల్ల దానికి ప్రత్యేకముగా మట్టిపట్టీలు, బాష్ప, ఉపశమన స్నానములు చేయించుచుండిరి. అప్పుడు కొంద రాయుర్వేద వైద్యులు చూచి అది వాల్మీకమనియు, శంఖవాతమనియు చెప్పిరి. డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యగారు క్షయవ్యాధికి సంబంధించిన వ్రణమని చెప్పిరి. నేనూచాలా అధైర్యపడితిని.



మునులతోట యోగాశ్రమ అధిపతులగు
యోగి రాఘవేంద్రగారు
వీరు తమ ఆశ్రమమున అనేక రోగుల కుచితముగా ప్రకృతివైద్యము చేసి రోగనిర్ముక్తుల చేయుచున్నారు. వారికి మాఅభివందనములు.
—సంపాదకులు.

అంత రాఘవేంద్రగారు ఇంతకంటె చేయదగిన ఉత్తమ చికిత్స వేరులేదని వైద్యముచేయుచూ నాకు ధైర్యము చెప్పి కొన్ని దినంబులు తొట్టిస్నానమును, సూర్యకిరణ స్నానమును చేయించిరి. ఇప్పటికి కురుపు నిశ్శేషముగా పోయినది. కాంతిహీనమై కన్పట్టెడి నా తనయ శరీర మిప్పుడు కాంతివంతమై కనులకు విందొనర్చుచున్నది. ఆరోగ్యహీన యగు నా తనూజనారోగ్యవతిగా జేసిన శ్రీయోగి రాఘవేంద్రగారికి నామనః పూర్వకవందనము లాచరించుచుంటిని. నేను కూడా కొద్దిరోజులలో ప్రకృతిమాతనాశ్రయించి రోగవిముక్తుడనగుటకు మునులతోట యోగాశ్రమ ప్రకృతి వైద్యాలయమునకు వెళ్లెదను.

సహోదరులందరును ప్రకృతి చికిత్సనే యాచరించి రోగవిముక్తులయ్యెదరని నమ్ముచున్నాను.

ఇట్లు,

యార్లగడ్డ వెంకటరత్నం చౌదరి,
విశ్వేశ్వరం గ్రామమున్సిఫ్
27-11-1935.

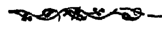


ఉపవాసము

కొరిపెల్ల వెంకట్రామయ్య చౌదరిగారు

నాకు సుమారు 40 సంవత్సరములు ఉన్నవి. ఇంచుమించుగా చిన్నతనమునుంచి వుబ్బస వ్యాధివుండి, అనేకనష్టకష్టములు పొంది తుదకు దైవానుగ్రహమున ప్రకృతిమాతను సేవించి పరిపూర్ణారోగ్యవంతుడను కాకపోయినను బ్రతుక గలిగితినని మాత్రము యీ పత్రికాముఖమున తాము చదివియుందురు. మానవకల్పితములగు సమస్తయంత్రములును భగవన్నిర్మాణమగు మానవయంత్రమునకు యేమాత్రమున్నూ సాటి రానేరవు. మానవకల్పితయంత్రములు వేరు వేరుగా విభజించి మరమ్మతుచేయ ననువుగలిగి అందుకు తగిననేర్పరి (డ్రైవరు) కి స్వాధీనమయి వుండును. భగవన్నిర్మాణమగు మానవయంత్రము మాత్రము అట్లుగాక దానికదే స్వాభావికముగా బాగుపడు నేర్పరితన మిమిడియున్నది. అందుకు అనుగుణ్యముగా మనము విశ్రాంతిమాత్రము యిచ్చి కాపాడుట మనవిధి. దీనికే ఉపవాస చికిత్స అని పేరు. కొందరు డాక్టరులు మానవ యంత్రమునుగూడా అవయవ విభేదము చేసి మందులతోను, శస్త్రములతోను బాగుచేయు చుందురుగాని అది అస్వాభావికము. మానవుడు ఆహార విహార నిద్రా మైథున ప్రక్రియా నియమముల నుల్లంఘించనిదే యెట్టివ్యాధియు రానేరదని ఆరోగ్యశాస్త్రవేత్తల అనుభవ ప్రసిద్ధము. నేను యించుమించుగా 2 సం॥ రములనుంచి అపథ్యాహారము సేవించుచున్నవాడనయినప్పటికిన్ని పైన తెలిపిన నియమముల నుల్లంఘించుటవల్లనే తిరిగి కొద్దిగా ఉబ్బసవ్యాధి కనిపించినది. కాని యీసారి మునుపటియట్లుగాక రాక్షసాహార సేవనమున్నూ, అందువలన కలుగు వికృతాకారమున్నూ, వ్యాధులున్నూ అనుభవమువలన తెలిసికొనుటయేగాక అయినవల్లి ప్రకృతిశిక్షాశిబిరములో శ్రీయుత డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి సేవవలన పూర్తిగా గ్రహింపగలిగితిని. అట్టి శిబిరవాసములున్నూ, అట్టి మహనీయుని దర్శన స్పర్శన బోధామృతరసములున్నూ ఏ అనారోగ్యవంతుని ఆరోగ్యవంతునిగా చేయకపోవును ? ఎట్టి అజ్ఞానికి జ్ఞానబోధ కలుగకుండును? ఎట్టి తిండిపోతుకు స్వల్పాహార మలవడకుండును? ఎట్టి తామసాహారికి సాత్వికాహార మలవడకుండును? ఏమహాపాపికి మోక్షసామ్రాజ్య మలవడకుండును? శ్రీవారు ముఖ్యముగా నన్ను ముఖవైఖరీ పరీక్షచే చూచి నేను అపథ్యాహారినైనను ఆహారపరిమితి మించిపోవుచున్నదనిన్ని, నాకు అందువల్ల ఆరోగ్యముకలుగ నేరదనిన్ని, ముఖ్యముగా దఫాకు యేడురోజులు చొ॥ తప్పకుండా ఉపవాసములు చేయుచుండుట అవసరమనిన్ని, నాభి వక్కసారి అయిన ఆరగట్ట వలయుననిన్ని, ఆహారపరిమితి తగ్గించవలసినదనిన్ని, అపరిమితాహారముకూడా అనారోగ్యమేననిన్ని మొదలగు సూత్రములు కొన్ని చెప్పి నన్ననుగ్రహించిన వారైరి. ఈ సారి తప్పక శ్రీవారు చెప్పినచొప్పున వారమురోజుల ఉపవాసమును పూర్తిచేసి కొద్దికాలములో నేను

పొందిన ఆరోగ్యానందములకు మేరలేదు. ఉపవాసములు చేయువారికేగాని యిట్టియుపవాసముయొక్క ఆనందారోగ్యములు బోధపడనేరవు. కాబట్టి అనారోగ్యవంతు లెల్లరు జిహ్వాకుదాసులై తిండిపోతులై తమకు వున్నదిగదా యనియు లేదా తిన్నదే లాభమనియు దురాశా పీడితులై యెడతెరపిలేకుండా తెగదిని అనారోగ్యవంతులు గాకుందురుగాక. జీర్ణశక్తికి మించి పొట్టకు మించి తిని శరీరయంత్రమును పాడుజేసికొనకుందురుగాక. ఉపవాసముమాత్రము ప్రారంభములో 1-2 రోజులు యోపికపట్టిన యెడల క్రమముగా దానియంతట అదియే పూర్తిచేసికొనును. రోగికి లంఘణములు పూర్తయై పథ్యమునకు యెట్లువచ్చునో అట్లే ఉపవాసియు ఆరోగ్యమునుపొంది ఆహారమునకు అనుకూలమై చూపట్టు కొన్నిలక్షణములు కనిపించును. ఉపవాసమునుగురించి సంపూర్ణముగా తెలుసుకొనగోరువారు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడకువ్రాసి ఉపవాసచికిత్స అను గ్రంథము గమనింపగోరెదను.



పాముకాటుకు ప్రకృతివైద్యము.

ఈనెల మొదటితేదీ సాయంకాలము గం7-15 లకు 24 కట్లు గలిగినపాము మా యింటిదగ్గరనే నా ఎడమకాలి నాల్గవవ్రేలును కరచినది. ఈ క్రిందివిధముగా చికిత్స యాచరించి మృత్యువదన గహ్వరమునుండి బయల్పడితిని.

ఆనాటిరాత్రి పాముకరచిన వెంటనే ఆ భాగముపైన కట్టుగట్టి బాగుగా నీటితో కలిపిన మట్టిని పైవరకు మందముగా వేయించితిని. పదినిముషముల కొకపట్టీచొప్పున మూడుపట్టీలు వేసితిని. తరువాత దేహమంతటను బాగుగా ఆవిరిపట్టి చన్నీటిస్నానము చేసితిని. అటుపిమ్మట అరగంట తొట్టిస్నానముచేసి కొంతసేపు వ్యాయామము చేసితిని. ఇంతలో నామిత్రులు నీలి వర్ణోదకమును తెచ్చిరి. ఆ నీటిని పావుగంట కొకసారి ఔన్సుచొప్పున మూడుఔన్సులు త్రాగితిని. పిదప యెనిమా చేసికొంటిని. నాకు యేవిధము బాధకనుపింపక సుఖముగానేయున్నది. ఆ రోజున్నూ మరుసటిదినమును ఉపవసించి పూర్తి ఆరోగ్యమును జెందితిని.

కావున సదయులగు నోపాఠక మహాశయులారా! ప్రతివిషయమందునూ ప్రకృతిచికిత్సయే పరమావధియని నమ్మి ఆరోగ్యము బొందెదరని విశ్వసించుచున్నాను.

ఇట్లు,
యేర్లగడ్డ రాఘవయ్య,
సింగుపాలెం, రేపల్లెతాలూకా,
16—10—1935.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయతుచేసి బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింపచేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటివద్ద చదివికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య పేటిక, వర్ణకేంద్రికరోపకరణము, తొట్టిస్నానపు తొట్లు, ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్బాలు, గ్రావాము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, సెల్లొఫోను (రంగు) కాగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

అడ్రసు—పకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SURMEST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly expounding the philosophy of Naturism and several systems of Nature Cure.

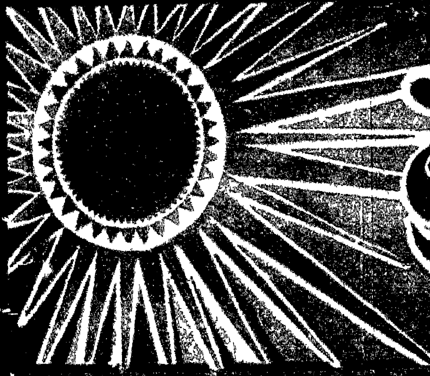
Annual Subscription .... Rs. 1-8-0

For full particulars apply to :—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

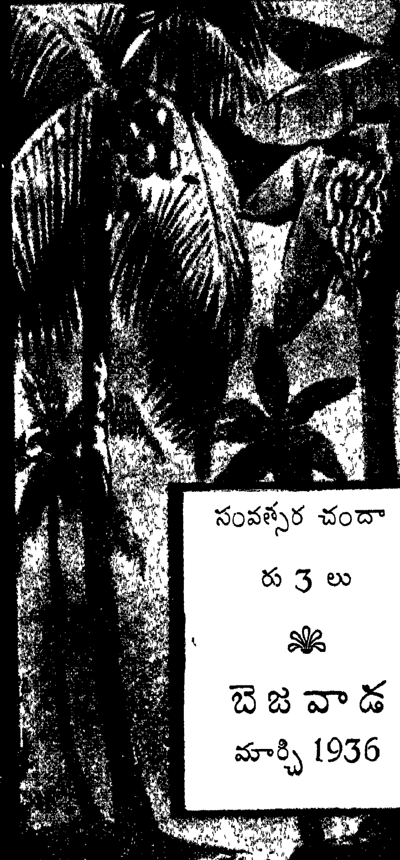
Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr PUTCHA VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.





ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక



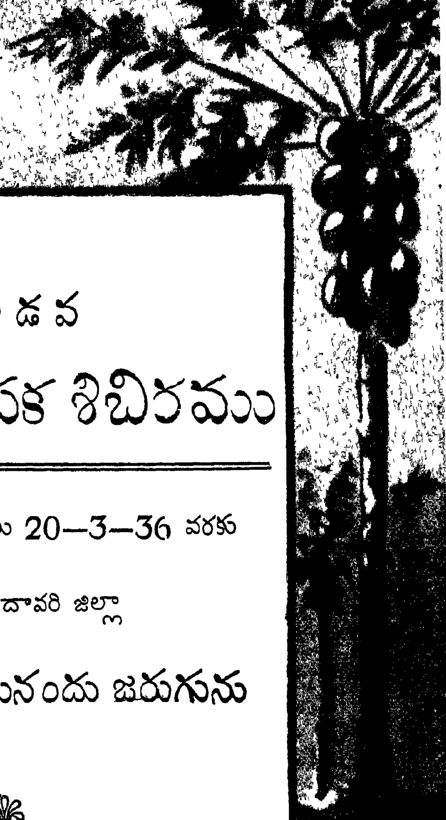
సంవత్సర చందా

రు 3 లు



బెజవాడ

మార్చి 1936



మూడవ

సూర్యోపాసక శిబిరము

9–3–36 మొదలు 20–3–36 వరకు

పశ్చిమగోదావరి జిల్లా

ఉండి గ్రామమునందు జరుగును



వివరములకు ప్రకృతి చూడుడు

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంధములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉచ్ఛ్వసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనలపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షురచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలనేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల శోక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రతిక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రెసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

సంవత్సరచందా రు 3-0-0. రిజిష్టరుడు నెం. M. 1424

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯	మార్చి 1936	సంచిక 3

విషయసూచిక

1. 3వ సూర్యోపాసక శిబిరము 67
2. ఆరోగ్యగోష్ఠి 68
3. ప్రకృతి గృహవైద్యము 73
4. మెక్ ఫెడనుగారి స్వీయచరిత్ర 78
5. శ్రీయోగాశ్రమతృతీయవార్షికోత్సవము 81
6. దేహవ్యాయామ పాఠములు 82
7. పచ్చి జీడిపప్పుచేయుట 89
8. మానవుడు మాంసాహారియా 92
9. ప్రకృతిస్టోర్సు 95



యర్రా చంద్రరావుగారు,

ఉప్పులూరు, ఉండి P. O.

3-వ సూర్యోపాసక శిబిర ధర్మకర్త.

ఆంధ్ర ప్రకృతిధర్మ పరిషత్తు, బెజవాడ.

3 వ సూర్యోపాసక శిబిరము

పడమటి గోదావరిజిల్లా భీమవరంతాలూకా ఉండిగ్రామపరిసరమందలితోటలయందు 9-3-36నుండి 20-3-36 వరకు ఆతేదీలకుసరియగు యువనామసంవత్సర ఫాల్గుణబహుళ ౧ మొదలు ౧౨ వరకు జరుగును. తామెల్లరు విచ్చేసి యాగమును జయప్రదముగా జరుపప్రార్థితులు.

శిబిరధర్మకర్త: మ. రా. శ్రీ యర్రా చంద్రరావుగారు

శిబిరఉద్ఘాటకులు (Opener)
ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులు } మ. రా. శ్రీ ఆకుల నరసింహారావు నాయుడుగారు, B. A. L. T, డిప్యూటీ ఇన్స్పెక్టరు ఆఫ్ స్కూల్సు.

శిబిర ప్రోత్సాహకులు
1 మ. రా. శ్రీ జ్యోస్యుల శ్రీరామమూర్తిగారు సూర్యనమస్కార ప్రచారకులు.
2 మ. రా. శ్రీ డాక్టరుకస్తూరి దుర్గాగణపతిగారు,యల్.యం.పి.

ఈ శిబిరమునందు సౌరయాగము పన్నెండు దినములు జరుపబడును. సూర్యనమస్కారములు నేర్పబడును. వర్ణవైద్యము బోధింపబడును. సూర్యకిరణ చికిత్సలో సలహా లివ్వబడును. రోగులు చికిత్స పొందవచ్చును.

శిబిరమునకు రాదలచినవారు అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, ఫలాహారము నవలంబించి శిబిరాధిపతి యాజ్ఞలలో మెలగుచుండవలెను. వారు తమవెంట వస్త్రములను, 1 చాకు, లాంతరు, 2 చెడ్డీలు, 2 అంగవస్త్రములు, త్రాగుటకు ఫలాహారమునకు పాత్రలు తెచ్చుకొనవలెను. శిబిరమున మృణ్మయపాత్రలు, వండనిపదార్థములు మాత్రమే ఇవ్వబడును. దరఖాస్తులక్కరలేదు. సూర్యునారాధించుటకు ఆటంకములేనివారెల్లరును సూటిగా శిబిరమునకు 8-3-36 సాయంత్రమునకే చేరుకొనవలెను. శిబిర స్థలమునందు వంట చేసికొనగూడదు.

శి బి ర ము న కు మా ర్గ ము.

శిబిరమునకు రాదలచినవారు ఉండిరైల్వేస్టేషనులో దిగి సత్రమువద్దకు రావలెను. ఉండి స్టేషను యం. యస్. యం. రైల్వే మీటరుగేజునందు గుడివాడ-భీమవరములైనులో నున్నది.

(1) గుంటూరు, మద్రాసు, హైదరాబాదువైపువారు బెజవాడ వచ్చి అచటనుండి గుడివాడ మీదుగా భీమవరము వెళ్లుబండి యెక్కవలెను.

(2) రాజమండ్రీవైపునుండి వచ్చువారు తాడేపల్లిగూడెంలో దిగిన, మోటారుబస్సులు సిద్ధముగనుండును. ఉండికి చార్జి 0—8—0.

(3) కోనసీమవారు నర్సాపురముమీదుగా రైలుమీదగాని కోడేరురేవుద్వారా డైరక్టుగాగాని ఉండికి రావచ్చును. కోడేరురేవునుండి ఉండికి కారుగలదు. చార్జి 0—12—0. నర్సాపురంనుండి రైలు చార్జి 0—8—0.

బెజవాడ,
1—3—35.

పుచ్చా వెంకటరామయ్య,
శి బి రా ధి ప తి.



టీకాలు వేయుట

మా కీ క్రిందిజాబు చేరినది.

—పలివెల 7-2-36

నేను ప్రకృతి ననుసరించి జీవించుచుంటిని. నన్ను మరల టీకాలు వేసుకొన వలసినదనియు నాముగ్గురు పిల్లలకును టీకాలు వేయించవలసిన దనియు కొత్తపేటవాక్సినేటరు నాకు రెండు నోటీసులు యిచ్చినాడు. నేను టీకాలవల్ల చాలా అనర్థము కలదనియు, టీకాలవల్ల యేవిధమైన ప్రమాదములు కలుగవని హామీ యిచ్చినయెడల నేనును నాపిల్లలును టీకాలు వేసికొందుమనియు జిల్లా ఆరోగ్యశాఖాధికారికిని మేజిస్ట్రేటుగారి కిన్ని పిటీషనులు యిచ్చితిని. మేజిస్ట్రేటుగారుగాని జిల్లా ఆరోగ్యశాఖాధికారిగాని యేవిధమైన సమాధానమునూ యివ్వలేదు. మేజస్ట్రేటుగారు రు 10/-లు జరిమానా వేసినారు. తిరుగ యిప్పుడు టీకాలు వేసుకొమ్మని నిర్బంధము చేసినయెడల యిదివరకు జరిమానా యిచ్చి యుంటిమి గాన తిరుగ టీకాలు వేసుకొన నక్కరలేదని High Court తీర్పు ఉన్నట్లు వినియున్నాను. అట్లున్న యెడల దానికాపీ నేను తెప్పించుకోవలసి యున్నది. కాన తమరు నాయందు దయయుంచి వివరముగా జవాబు దయచేయించ వలయును. అట్లు కాని యెడల మేము చేయవలసిన దేమి?

దేవులపల్లి అప్పారావు పలివెల
తూర్పుగోదావరి జిల్లా.


సంపాదకుడు.

ఇట్టివే మావద్ద యింకను అనేకజాబులు గలవు. 1920 సంవత్సరములో మదరాసు శాసనసభవారు తయారుచేసిన టీకాల శాసనమున్నూ, దానికి యీమధ్య జోడించిన అమెండుమెంటున్నూ కలిపినయెడల టీకాలనుండి మన పిల్లలను ఎడ్వర్డు చక్రవర్తిగారు గూడ తప్పింపజాలరు. మనకు సామర్థ్యమున్న యెడల శాసనసభ్యులను దర్శించి శాసనమను మార్పించుకొనవలసినదేగాని అంతవరకును మన పిల్లలను టీకాల శాసనము వేటాడకమానదు. దానినుండితప్పించుకొనవలయునన్న, వారు విధించునంత జరిమానా చెల్లించుచుండుటకన్న మార్గాంతరము కాన్పించుట లేదు. ఒకతూరి జరిమానా చెల్లించిన వారినిగూడ యిప్పటి శాసనము వదలిపెట్టదు. టీకాలు వేయించుకొనక ప్రస్తుత పరిస్థితులలో తప్పనట్లే కాన్పించుచున్నది.

1928 సం॥ జులై నెలలో వెలువడిన ఆండూస్ కమిటీ రిపోర్టు - రోలెస్టన్ కమిటీ రిపోర్టులలో టీకాలు నాలుగు వేయరాదనియు; మనిషికి ఒక్కొక్క టీకాయే వేయవలయుననియు;

అదియైనను చాల చిన్నదిగా నుండవలయు ననియు, అందుకు వాడునట్టి టీకారసము చాల బలహీనమైనది (Very diluted) గా నుండ వలయు ననియు వ్రాసియున్నారు ఇంత వరకు మనము టీకాలవారిని ఒప్పింపవచ్చును. ఒప్పుకొనకపోయిన యెడల మేజిస్ట్రేటుగారికి ఈ సంగతి విన్నవించి అట్లే టీకాలవిషమును తగ్గించు కొనవచ్చును. దీనికి సంబంధించిన కరపత్రము లను ప్రకృతి ఆఫీసునుండి ఉచితముగా బడయ వచ్చును. పోస్టేజీకొరకు మాత్రం రు 0-2-0 పంప వలెను. మీామీాద కేసు దాఖలుఅయినప్పుడు మేజిస్ట్రేటుగారు విచారించుటకు నిరాకరింపని యెడల కావలసిన సముజాయిషీని మేము సప్లయి చేసెదము. మాకు సమను చేయింపవచ్చును.

టీకాలు వేయుటచేత చెడినవారు



గుంటూరు బ్రాడీపేట కాపురస్థురాలు కోటా లక్ష్మీదేవి కుమారుడు భుజంగము 13 నెలల వయస్సు. 11 నెలల వయసునందు కుడిచేతిమీాద రెండు టీకాలు వేయబడెను. వేసిన రెండవనెలలో తల, ముఖము, కళ్లు, కుడిచేయి మోచేతివరకు కురుపులు పగలవేసినవి. డాక్టరు రామచంద్ర రావు, యం. బి. బి. యస్. గారు మందు నిచ్చినారు. నెలరోజులకు నయమైనవి. ఇప్పటికిని కుర్రవాడు కోలు కొనలేదు.

గుంటూరు, 12-8-33. } కోటా లక్ష్మీదేవి, యెడమచేతి బొటనవ్రేలి ముద్ర.



పి. ఆంజనేయులుగారి కుమారుడు కోదండరామశాస్త్రి, దంతలూారు.

టీకాలు వేసిన తరువాత 6 మాసములవరకును ఉసిరికాయ లంత బొబ్బలులేచి చాల బాధపడెను. తరువాత ప్రకృతి వైద్యముతో నవి తగ్గినవి. దేహముమీాది బొబ్బ లిందు గాననగును.

ఆండ్రూస్ కమిటీ—రోలెస్టన్ కమిటీ

లండన్ హాస్పిటల్‌లో వైద్యులగు ప్రొఫెసర్ హ్యూబర్టు యం. టర్న్‌బుల్ అను వారును, లండన్ విశ్వవిద్యాలయమున పండితులును మిడిల్ సెక్సు హాస్పిటలులో వైద్యులును అగు ప్రొఫెసర్ జేమ్సు మెక్ ఇన్‌టోష్‌గారును, టీకాలు వేసినంతనే కొందరు (Encephalo Myeletis) అను మెదడుసంబంధమగు దుర్భరవ్యాధిచే మరణించినట్లు గుర్తించిరి. తరువాత శవపరీక్షచేసియు ఇతర విధముల పరిశోధించియు టీకాలే ఆదుర్భర వ్యాధి గలుగుటకు కారణమని నిరూపించిరి అట్లు మరణించినవారి మెదడునందు టీకారసము శవ పరీక్షయందు వారు గుర్తించిరి. 1912 సం॥ మున ప్రొఫెసరు టర్న్‌బుల్ యిట్టి కేసు నొకదానిని గుర్తుపట్టెను. 1922 సంవత్సరములో యిట్టివి యింకను నాలుగు కేసులు కనిపెట్టబడెను. 1922 సంవత్సరమున వారీ సంగతులను బ్రిటీషు పార్లమెంటులోని ఆరోగ్య శాఖాంగ మంత్రి కెరుకపరచిరి.

బ్రిటిష్ పార్లమెంటు యీ సంగతులను సంపూర్ణముగా విచారించి ఒక నివేదికను తయారు చేయవలసినదని 1923 సం॥ నవంబరునెలలో ఆండ్రూసు కమిటీని యేర్పాటుచేసిరి. 1925 సం॥ మేనెలలో వారి నివేదిక పూర్తియైనది. దాని మీాద పార్లమెంటువారు 1926 సం॥ 4వ ఫిబ్రవరి తారీఖున రోలెస్టన్ కమిటీని యేర్పాటుచేసి పై సంగతులనే తిరిగి విచారించవలసినదిగా ఆజ్ఞాపించిరి. వారిద్దరి రిపోర్టులు 1928 సంవత్సరము జులై నెలలో బహిరంగపరచబడినవి. ఈ కమిటీల లోనిసభ్యులందరును అల్లోపతి(ఇంగ్లీషు) వైద్యమునందు పరిపూర్ణమైన పాండిత్యము కలవారే; వారందరును టీకాలవలన మశూచికము జయింపబడుననే విద్యనే అభ్యసించి అదే నమ్మకముగలవారు. టీకాలవలన యెట్టి అపకారమును గలుగదనే నమ్మికయును గలవారేను; ఏమాత్రము సావకాశమున్నను టీకాల నిందించుటకు యిష్టపడనివారే; అయినప్పటికిని వారి పరిశోధనా ఫలితము అన్యధాగా తేలినది.

ప్రొఫెసర్ మెక్ఇన్‌టోష్ ఆండ్రూసు కమిటీలో సభ్యుడు. 1926 సంవత్సరములో మెక్ఇన్‌టోష్ గారును టర్న్‌బుల్‌గారును కలసి టీకాలు వేసిన తరువాత ఎన్‌సిఫెలో మైలెటిస్ (Encephalo Myeletis) అను వ్యాధి గలిగి మరణించినవారి వృత్తాంతములు యేడింటిని సంపూర్ణవివరములతో ప్రచురించిరి.

ఆ వృత్తాంతములు British Journal of Experimental Pathology అను ఇంగ్లీషువైద్య పత్రికలో నివేదింపబడినవి. అవే వృత్తాంతములు Lancet అను పేరుగల వైద్యపత్రికలో 1926 సంవత్సరము 4 సెప్టెంబరు సంచికలో యెత్తి వ్రాయబడినవి. 1928 సం॥ వత్సరం 15 సెప్టెంబరు తారీఖున వెలువడిన Lancet పత్రిక యందు డాక్టరు ఎ. ఇ. రస్సెల్ యం. డి.బి. యస్., ఎఫ్. ఆర్. సి పి (లండన్) సీనియర్‌వైద్యుడు సెంటుథామ హాస్పిటల్‌గారును ఆ. ఒడ్డీ. బి.ఎం., బి. సి ఎచ్ (ఆక్సన్) గారును టీకాలు వేసినతరువాత ఒకరికి ఎన్‌సిఫెలో మైలెటిస్ అను వ్యాధి కలిగి మరణించినట్లు వ్రాసియున్నారు. ఇంకను కొన్ని కేసులు గుర్తించినట్లును వారు వ్రాసియున్నారు.

తాము టీకాలు మంచి వని చెప్పవలసినవారయ్యును టీకాలవలన అపకారము కలుగుచున్నదని గుర్తించి వెల్లడించిన వీరిధైర్యమునకు ఔదార్యమునకును మనము వారి నభినందింప వలసియున్నది.

అండూ్రిస్ కమిటీవారు దాదాపు 10-11 యేండ్ల వయస్సుగలిగిన 40 మందిఆడువాండ్రిను, 22 మంది మగవా.డ్రిను యీవ్యాధికలిగినవారిని గుర్తించిరి. వారి కందరికి టీకాలు వేయుటవలన టీకాలు వేసినంతనే యీవ్యాధి గలిగినది. అందు 36 గురు మరణించిరి. ఇందులో 53 గురకు గవర్నమెంటువారు సప్లయిచేసిన టీకారసమును వాడిరి. అందువలన మరణించినవారు 30 మంది. రోలెస్టన్ కమిటీ ఇట్టి కేసులను 30 టిని నివేదించిరి. అందు ప్రభుత్వమువారి టీకాలరసము 18 మందికి వాడిరి. అందు 8 మంది మరణించిరి. ఇతరరకపు రసము 7 గురికి వాడిరి. అందు 4 గురు మరణించిరి. 5 గురికి వాడిన టీకాలరసము యెక్కడిదో యెవరికీ తెలియదు. అందువలన మరణించినవారు 4 గురు.

1928 సంవత్సరములో ఆగష్టు 27 తేదీన నానా జాతి సమితి (League of Nations) నకు డచ్చి ప్రభుత్వము వారు హాలెండులో 139 యిట్టి కేసులను రిపోర్టుచేసిరి. అందువలన 41 మంది మరణించినట్లు నివేదించిరి. అందువలన డచ్చి ప్రభుత్వమువారు 1928 సంవత్సరమునకు టీకాల నిర్బంధమును తొలగించిరి. 1927 కన్న 1928 సంవత్సరములో టీకాలు వేయించుకొన్న వారి సంఖ్యయు మూడింట ఒక్కపాలు ఎన్‌సిఫెలిటిస్‌వలన గలిగిన మరణముల సంఖ్యయును మూడింట ఒక్కపాలుగానే యుండెను

మొత్తము లెక్కవేయగా ఇంగ్లాండు హాలెండు దేశములలో ప్రభుత్వమువారి వైద్యుల ప్రతినిధులచే టీకాలవలన ఎన్‌సిఫెలిటిస్ అను వ్యాధి గలిగినట్లు ఒప్పుకొనబడిన సంఖ్య 231. ఇందు 93 గురు మరణించిరి. ఇది చాల పెద్దసంఖ్య. దీనితరువాత రోలెస్టన్ కమిటీవారు యిట్టి కేసులను 10 ని రిపోర్టుచేసిరి. అట్టివారివయస్సు 15 సంవత్సరములకు లోపుగా నుండెను. అందు నలుగురికి బుద్ధి, జ్ఞాపకశక్తి, బలము మొదలగువాని యందు శాశ్వతమగు దౌర్బల్య మేర్పడినది. కనుక మరణింపక మిగిలినవారైనను చాల పనికిమాలినవారగుదురు. అందు నూటికి నలుబది మంది జీవించుటకన్నను మరణమే కోరదగినంతగా అశక్తులైయున్నారు.

ఇప్పటికిని ఎన్‌సిఫెలిటిస్, సవాయి, కంఠమాల, ఏనుగగజ్జి మొదలగువానిలో యెంతమందికి టీకాలు కారణమో ప్రభుత్వవారు తమవైద్యులను గుర్తింపవలయునని ఆజ్ఞాపింపలేదు.

ఇంగ్లాండులో 10లక్షల శిశువులు యిట్టి వ్యాధులచే మరణించిరి

ఇంగ్లండులో టీకాలునిర్బంధము చేసిననాటినుండి 1,000,000 బిడ్డలు ఎన్‌సిఫెలిటిస్, చిన్నబిడ్డ గుణము, వెన్నుపాము జ్వరము, అంకిలి కలసికొనిపోవుట మొదలగువ్యాధులచేమరణించిరి.ఇందులో యెంతమందిచావునకు టీకాలు కారణమో యెవరు చెప్పగలరు! ఇప్పుడుగదా టీకాలవలన యిట్టి వ్యాధులు రావచ్చునని వారు ఒప్పుకొన్నది !!

టీకాలవలన ఇట్లుమరణించినవారిసంఖ్యకు రెట్టింపు సంఖ్య వికలేంద్రియులు, అశక్తులునుందురు. 1924 సంవత్సరమునఇగ్లాండు, వేల్సు దేశములలో
5039 మంది ఎన్‌సిఫెలిటిస్ వెత్తార్జికావలనను
397 మందిమెదడు వెన్నుపాము జ్వరమువలనను
777 తరుణమగు పోలియో మైలెటిస్ వలనను
83 మంది పోలియో ఎన్‌సిఫెలిటిస్ వలన
6296 మొత్తంమందికియిట్టిమెదడునాడీమండలములకు సంబంధించిన వ్యాధులు గలిగినట్లు ప్రభుత్వమువారి ఆరోగ్యశాఖాధికారుల ప్రచురణము

లందు గలదు. అందు 2200 మంది మరణించిరి. పూర్తిగా రోగనివారణమైనవారు 1575 మంది. ఉన్మాదము మొదలగువ్యాధులచే బొత్తిగా చెడిపోయినవారు 2520.

తొమ్మిది సంవత్సరముల దామాయిపాకు యీ సంఖ్య మూడురెట్లుగా నున్నది. 1922-23 సంవత్సరములలో 2,88,000మందికి రీవాక్సినేషన్ అనగా రెండవతూరి టీకాలు వేసిరి. పైఅంకెలకు యీ రీవాక్సినేషన్ కారణమేమోయెవరికి తెలియును? ఎట్లైనను టీకాలువేయుట యెక్కువైన కొలదిని మతిమాలినవారిసంఖ్య పెరుగుచున్నది. ఆండూ్రిసు కమిటీవారు తమవిచారణకు వచ్చిన సాక్ష్యము దోషరహితముగా లేదనియు యింకను జాగ్రత్తగా విచారింపవలయుననియు, జంతువులమీద యింకను పరిశోధనలు చేయవలయుననియు అభిప్రాయ మిచ్చిరి.

పరిశోధనావస్థయందున్న దీనినే ప్రభుత్వము మననెత్తిని రుద్దుచున్నది! ఒకతూరిగాదు రెండు తూరులు!! ఐచ్ఛికముగాగాదు; బలవంతముగా!!! రోలెస్టర్ కమిటీ రిపోర్టు 200 పేజీలో:

"The occurance of Post - Vaccinal Nervous disease, however seldom it may occur, is of serious import and cannot fail to have an effect on vaccination both on its administrative and its purely medical aspect."

అనగా టీకాలవలన నాడీవ్యాధిఅరుదుగా గలుగుచున్నది. ఇది యెంత అరుదుగ గలుగుచుండినను టీకాలు వేయు వైద్యవిధానమునందో టీకాలు వేయువారియందో, లోపములుగలవని తెలుపుచున్నది. ఇది చాల ప్రమాదకరమైన విషయము' అని వ్రాసియున్నది.

కమిటీవారిసలహా

ఇదివరకు 4 పెద్ద పుండ్లుచేసి అందులో టీకారసము వేయుచుండిరి. ఇప్పుడు 1 పుండే చేయవలసినది అదియును చాల చిన్నదిగా నుండవలయును. అందులో వేయు టీకారసము యిప్పటి కన్న చాలపలుచనిదిగా నుండవలెను.

ఇదియుగూ పరిశోధనకొరకే. ఇంకను జంతువులమీదగూడ యిట్టి పరిశోధనలే చేయవలసినది. బిడ్డపుట్టిన సంవత్సరములో వేసినటీకాలకు తరువాత, 5, 6 సంవత్సరములప్పుడు ఒకతూరియు 14, 16 సంవత్సరములమధ్య ఒకతూరియు టీకాలు వేయించుకొనవలెను.

అనగా వారి టీకారసముమీద వారికే నమ్మకము లేదు

ఇదిగాక ఆరోగ్యశాఖా మంత్రికి అవసరమని తోచినచో ఒక పట్టణములోగాని తాలూకాలో గాని జిల్లాలోగాని, యెప్పుడుపట్టితే అప్పుడు అందరికి టీకాలువేయవలెను.

నిర్బంధమునకు అర్థము లేదు.

ఎన్ని టీకాపుండ్లు చేయవలెనో, అవి యెంత చిన్నవిగా నుండవలెనో, అందులో వేయవలసిన టీకారసము యెంతచిక్కగా నుండవలెనో, అవి యెంత పరిమితిగలవి వేయవలెనో యీ 130 సంవత్సరములలోను తేలలేదు. ఇప్పటికింకాజంతువులమీదను,బిడ్డలమీదనుపరిశోధనలుచేయుటకే కమిటీసలహా యిచ్చుచున్నది. దీనివలన గలుగుచున్నవని తేలిన వ్యాధులసంఖ్యయు రోగుల సంఖ్యయు, నష్టేంద్రియులయొక్క సంఖ్యయు, మృతులయొక్కసంఖ్యయు దుర్భరముగానున్నది. ఇంత అజ్ఞానదశలో నున్న శాస్త్రముయొక్క ప్రయోగము ఐచ్ఛికమా? కాదే? బలవంతము మీద! జరిమానాలువేసి!! శిక్షలువేసి!! పాపము శాంతించుగాక!

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౩ వ పాఠము

వ్యాయామము

డాక్టరులే కాక ఆరోగ్యమునుగురించి యేకొంచె మైన తెలిసినవారెల్ల వ్యాయామములేనిదే ఆరోగ్యము కలుగదని నిర్ణయించియున్నారు. ఆరోగ్యము కోరువారెల్లరు వ్యాయామముచేసియే తీరవలయును. వ్యాయామమనగా దేహమునందలి వివిధభాగములను కదలించుట ఆకదలికయొక్క తీవ్రతయు పరిమితియు అనగా ఒక్కొక్క భాగమును ఎన్నితూర్లు కదలింపవలయు ననునది వివిధవ్యక్తుల యందు మారుచుండును. వ్యాయామము చేయుటవలన అనేక మంచిఫలములు కల్గును. కండరములు స్ఫుటముగాను బలముగాను ఉండవలయునని మీరుకోరినయెడల మొదట తేలికగానుండినను పోనుపోను ఎక్కువ శ్రమకరములైన వ్యాయామములను చేయవలసి వచ్చును. అట్లు పోనుపోను బరువైన వస్తువులను సులువుగా యెత్తవీలుగల్గును.

ప్రకృతివైద్యుడు తన రోగులయొక్క కండరముల పెంపునే ప్రధానముగా జూడడు. రోగి దేహమునందలి నాడులకు బలముగలిగించునట్టియు రక్త నిరోధములులేక అభిసరించుటకు అనుకూలమైనట్టియు రోగి దేహమునందలి మలమూత్రములను సులువుగా వెలువరించునట్టియు వ్యాయామములనే ఆతడు ఏరుకొనును. అట్టి వ్యాయామములు ప్రతిదినమునను కొంతకాలము చేయునవిగా ఉండవచ్చును. లేదా తాత్కాలికముగా చేయునవిగానైన నుండవచ్చును. తాత్కాలికముగా చేయునవి యనగా ఎగురుట, దుముకుట, ఈదుట, పరుగెత్తుట మొదలయినవి.

ప్రకృతివైద్యుడు పైలక్షణములుగల వ్యాయామములను ఈ క్రింద పేర్కొనబడినవాని నుండి యేరి ఆయారోగికి అనుకూలమైనవానిని నిర్ణయింపవచ్చును. లేదా కొన్ని క్రొత్తవ్యాయామములను బుద్ధి కుశలతవలన సృష్టింపవచ్చును. అందుకు సంబంధించిన నియమములను కొన్నింటిని వివరించుచున్నాము:—

1. రోగికి అలుపుకల్గునట్లు వ్యాయామము చేయించరాదు. వ్యాయామమువలన క్రొత్తగా బలహీనత రాకూడదు. వణుకు పుట్టరాదు. ప్రతి కదలికతర్వాతను సరిపోయినంత విశ్రాంతి నివ్వవలెను.

2. రోగి, మనస్సునుకూడ తానుచేయు వ్యాయామముపై కేంద్రీకరించునట్లు చూడవలెను. పట్టీపట్టనట్లు యేవో నిర్ణయించిన కదలికలను మాత్రము చేయుటవలన కలుగవలసినంత మంచి ఫలములు కలుగవు.

3. ప్రతి కదలికయును చేయుటకుముందు ఒకటి రెండు అని లెక్కించుచుండవలయును. ఒక్కొక్క కదలిక చేసినపుడెల్ల దానిని నెమ్మదిగను ఎక్కువ కాలము పట్టునట్లును చేసినప్పుడే కండరములకు కలుగవలసినంత పరిశ్రమ కలుగును.

4. భోజనముచేసినతోడనే యెవరును వ్యాయామము చేయరాదు.

5. ప్రతితూరియు ఒకరకపు చలనములు పూర్తి అయినంతనే రోగి ఒక బల్లపై ముదుకదుప టిని కప్పుకొని పరుండవలయును,

6. ప్రతిదినమునను ఉదయమునను సాయంకాలమునను ఆ యా వ్యాయామములను మానక చేయుచుండవలెను.

7. రోగియొక్క తూకము, హృదయము నిమిషమునకు యెన్ని తూరులు కొట్టుకొనుచున్నదియు, రక్తపుపీడనము యెంత యెక్కువగ నున్నదియు, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములను చేయునపుడు ఊపిరితిత్తుల వైశాల్యమునందు యెంత తేడా కలుగుచున్నదియు, శ్వాస యెంత తేలికగా తీయుటకు వీలగుచున్నదో అదియును చికిత్సా ప్రారంభమున వ్రాసియుంచుకొని అప్పుడప్పుడు కలుగుచుండు మార్పులను పూర్వపుదానితో పోల్చి వ్రాయుచుండవలయును. దీనివలన రోగికి విశ్వాసము అధికమగుచుండును. వైద్యునకు ఈ లెక్కలు చికిత్సల మార్పునకును ప్రకటించుటకును పనికివచ్చును.

బల్లమీద పరుండి చేయు వ్యాయామములు

బల్లమీద వెల్లకిల పరుండుము.

1. నెమ్మదిగా కుడికాలును పైకెత్తుము. తర్వాత కుడిచేతిని గూడ పైకెత్తి చేతివ్రేళ్ళతో కాలివ్రేళ్ళను పట్టుకొనుము. తరువాత కాలును చేతులను యథాస్థానమునను౦చి వెనుక చేసినట్లే తిరిగి చేయుము.

2. ఇట్లే ఎడమకాలును చేతిని పైకెత్తి తిరిగి చేయుము.

3. రెండుకాళ్లను నెమ్మదిగా పైకెత్తుము. అట్లే చేతులను పైకెత్తి చేతివ్రేళ్లతో కాళ్లవ్రేళ్లను పట్టుకొనుము. ఇట్లే కొన్నితూరులు చేయుము.

4. వీపు చేతులు బాగుగా బల్లపై నానించి కాళ్లు మలుగులు పైకిలేపి దేహము చంద్రవంకవలె చేయుము. ఇట్లే కొన్నితూరులు చేయుము.

5. మోకాళ్లను ఏదురుటొమ్ముసన కానించి మడిమలను తొడలపై నానించి పొట్టకు వత్తిడిని కలిగింపవలయును. ఇట్లు కొన్నితూరులు చేయుము.

6. వెల్లకిల పరుండుము. బల్లయొక్క ప్రక్కలను రెండుచేతులతో పట్టుకొనుము. పాదములను తలపైకివచ్చునట్లుఆకాశమువంకకు లేపవలయును అప్పుడు శరీరమంతయును మెడపై ఆధారపడియుండును. రోగి చేయగలిగినన్ని తూరులు చేయించవలెను.

కుడిచేతిమీద పరుండుము.

1 యెడమచేతిని తొడపై నానించుము. కుడిచేతిని యెడమకాలును సాధ్యమైనంత వరకు ముందునకు తెచ్చి చేతివ్రేళ్లతో కాలివ్రేళ్లను పట్టుకొనుము. వానిని యథాస్థానమునకు తెచ్చి తిరిగి యిట్లే కొన్నితూరులు చేయుము.

2 అట్లేపరుండుము. ఎడమచేతిని ఎడమకాలును సాధ్యమైనంతవరకు పైకిలేపి యెడమచేతివ్రేళ్లతో యెడమకాలి వ్రేళ్లను పట్టుకొనుము. ఇట్లు కొన్ని తూరులు చేయుము.

3, 4 ఎడమచేతిపైపరుండి పైచెప్పిన వ్యాయామములను కుడిచేతితోను కుడికాలితోను చేయుము.

బోర్లపరుండుము.

1 కుడికాలును మోకాలువద్ద వంచకయే పైకెత్తుము. కొన్నితూరులు ఇట్లు చేయుము.

2 ఇట్లే యెడమకాలును చేయుము,

3 రెండుచేతులను రెండుతొడలక్రింద నుంచి తలను పాదములను సాధ్యమైనంతపైకి లేపుము ఇట్లు కొన్నితూరులు చేయుము

4 బల్లయొక్క ప్రక్కలను చేతులతో పట్టుకొని మునివ్రేళ్లనుమాత్రము బల్లపై నానించి దేహము నంతయు కర్రవలె పైకిలేపుము.

5 ప్రకృతివైద్యుడు కొన్ని వ్యాయామములను స్వయముగ సృష్టింపవచ్చును. రోగి నిలుచుండి ప్రక్కలకు వంగుట నడుమును మెలిచుట్టుట మొదలగు కొన్ని వ్యాయామములను చేయ వచ్చును.ఇట్లుచేయుటవలన మలబద్ధకముపోవును. పైత్యకోశమునందలి దోషములును వెలువడి పోవును. ఇట్లే ముందునకు వంగుట వెను కకు మొగ్గవాలుట నడుమువద్ద వలయాకార ముగ త్రిప్పుట మెలివేయుట చేయవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఉదరమునందలి కండర ములు బలపడును. సూర్యనమస్కారములోని రెండవస్థానము పశ్చిమతానాసనము ఉదరము నందలి రోగములను నశింపుచేయును.

ఊపిరి తేలికగాపీల్చవలయును. ప్రారంభకులు శ్వాసను కుంభకము చేయరాదు. అనగా నిలువ యుంచరాదు. పీలవగలిగినంతవరకే పీల్చి నెమ్మ దిగా వదలవలయును.

నిలుచుండవలసిన రీతి: అనేకులు పొట్టలు ముంద రికి వ్రేలాడవేసి రొమ్మును ముడిచిపెట్టి గూళ్లు వెనుకకు పొడుచుకొనివచ్చినట్లు నిలుచుందురు. పొట్టనువెనుకకులాగిపట్టి రొమ్మముందునకువిరచి నిలుచుండినంతనే ఒక నూతనశక్తి నీయం దుద్భ వించును. ఇట్లు ఎడతెగక చేయుచుండువేని ఉదరమునందును శ్వాసకోశమునందును చేరిన వ్యాధులన్నియు తమంతనే నశించును. దేహము అప్పుడు పాదములపై సమానముగా ఆనును.

జీర్ణకోశమును కడుగుట

రోగియొక్క జీర్ణకోశమునందు మురుగుపుట్ట కుండునట్లు శుభ్రముగా కడిగి యుంచవలసిన స్థితులు కలుగును. ఒకఅర్ధశేరు నోరు భరింపగలి గినంత వేడినీటిలో రెండుతులముల నిమ్మరస మును పిండుము. ప్రతిభోజనమునకు ఒకగంట ముందుగను రాత్రిపరుండబోవుటకు ముందును ఇట్టినీటిని త్రాగుము. ఇట్లు త్రాగుచుండిన యెడల జారరవ్రణాదులయందు తక్కమిగతా వ్యాధులయందు బాగుగా పనిచేయును.

పెద్దప్రేగులు కడుగుట

7వ పారమున ఎనిమానుగురించి వ్రాసినచోట వివరముల కొరకు చూడుము.

ఆసనమును విరివిచేయుట

మూలవ్యాధియందు ఆసనము ముడుచుకొని పోవును. ఆసనము విరివిచేసినయెడల మూల వ్యాధి నశించును. చూపుడువ్రేలునకు రబ్బరు వ్రేలును తొడుగుము. దానిని ఆముదములో ముంచుము. ఆవ్రేలును నెమ్మదిగా ఆసనములో నికి చొప్పించుము. తరువాత ఆసనములయొక్క ప్రక్కభాగములను విరివియగునట్లు వత్తుము. ఇట్లు అయిదునిమిషములు చేసి వ్రేలును నిమ్మ నీటితో శుభ్రముగా కడుగుము. ఆసనములను విరివిచేయుటకు సన్నని మూతిగలిగి క్రమముగా లావగునట్టి నాలుగయిదు రకముల కొయ్యముక్కలను నున్నగానుండునట్లు చేయించి పెట్టుకొనవలెను. మొదట సన్ననిదానిని ఆముద ములోముంచిఆసనములోనికిజొప్పించవలయును. ఇట్లు ఆ కొయ్యముక్కంతయు ఆసనములోనికి జొరునట్లుదినదినము అభ్యాసము చేయవలయును. తరువాతనింకను అంతకంటె లావుపాటిముక్కను

ఎక్కించుటకు అభ్యాసము చేయవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఆసనము పూర్తిగా విరివిజెందును. దానివలన మిక్కిలి బాధించునట్టి మలబద్ధకము నివారణమగును. మూలవ్యాధి నశించును. రక్తాభిసరణము క్రమపడును.

ప్రథమ చికిత్స

నీటిలో మునుగుట :—రోగిని వెలుపలికి తీసి బోర్లపరుండబెట్టుము. దేహముపైనున్న బిగువైన వస్త్రములన్నియు వదులుచేయుము. కంఠము, యెదురురొమ్ముపైనున్న వస్త్రము లన్నియుతొలగించుము. రోగిబొడ్డుదగ్గిర నీరెండు చేతులు కలియునట్లు చేర్చి తలయును కాళ్లును క్రిందకు వ్రేలాడునట్లు నడుము పైకెత్తుము. అందువలనఉదరమునందు చేరిన నీరునోటిగుండా వెడలిపోవును. అంకిలి కలిసికొనిపోయినయెడల బలవంతముగ నోరు తెరువుము. నాలుక కొరుకు కొనకుండునట్లు పన్నులమధ్య నొకచిన్న కొయ్యముక్క పెట్టుము. నాలుక లోపలికి పోకుండునట్లు ఒకరు జేబురుమాలతో వెలుపటికి లాగి యుంచవలయును. తరువాత రోగితలవద్ద మోకాటిపై కూర్చుండి రోగి ముంజేతులనుగట్టిగా పట్టుకొని రోగియొక్క మోచేతులను రోగియొక్క ప్రక్కల కానునట్లు వత్తుము. అప్పుడు లోపలనున్న గాలి బయటికి వెడలిపోవును.

2. రెండుమోచేతులను తలపైకిలాగి మోచేతులను నేలకు సమీపించునట్లు చేయుము. అట్లు లాగుటవలన రొమ్ము విరివియగును. అందువలన బయటనున్నగాలి లోపలికిపోవును.

3. తర్వాత చేతులను యథాస్థానమునకు తెచ్చి ప్రక్కలకు ఆనించుము. నిమిషమునకు పదిహేను తూరులుచొప్పున సహజమగుశ్వాస ఆరంభించువరకు ఇట్లే చేయుచుండుము. నిరుత్సాహము చెందకుము. విసువు పనికిరాదు. ఇట్లు ఒకగంట వరకైనను చేయుచునే యుండవలయును.

మూర్ఛ :—రోగిని వెల్లకిల పరుండబెట్టుము. దేహమునకన్న తల పల్లముగా నుండవలయును. అప్పుడు హృదయమునుండి శుద్ధరక్తము మెదడు లోనికి సులువుగా ప్రవహించును. దేహముపైన బిగుతుగానున్న దుస్తులను తీసివేయుము. నుదురుపైన చన్నీటిని చల్లుము. ముక్కువద్ద ఘాటైన కర్పూరము శొంఠిపొడుము మొదలగువానిని యుంచినయెడల మొద్దుబారిన మెదడునందు చైతన్యముకల్గును. హృదయముయొక్క నడక యెక్కువగును.

కాలుట :—దీనికి చికిత్స రెండు విధములు. 1. కాలుచున్నప్పుడు 2. కాలినతర్వాత. వస్త్రములు నిప్పంటుకొనినప్పుడు ఆమనిషి పరుగెత్తరాదు. ముఖమునకు మంటలు తగలకుండునట్లు కంబళియో శాలువయో తివాచీయో ముతుకగోతమో వెలుపటిగాలి లోపలికి చొరకుండునట్లు కప్పవలెను. అప్పుడు లోపలిమంటలు చల్లారిపోవును. రోగిపైన నూలుగుడ్డ కప్పరాదు. కప్పిన మంటలు మరింత పెద్దవగును.

మంటలు పూర్తిగా చల్లారినపిదప ఆముదము సున్నపు తేటతో కలిపి గిలకొట్టిన నవనీతమగును. దానిని కాలినభాగమందెల్ల పుండుకు వత్తిడి తగులకుండునట్లు రాయవలయును.

పుండ్లు :—రోగిని నీరు ధారాళముగ దొరకు చోటునకు చేర్చుము. ఒక బిందెడు వేడినీరు బిందెడు చన్నీరు ఒక శుభ్రమైన తుండుగుడ్డ ఒక మంచిసబ్బు యెదుట నుంచుకొనుము. గుప్పెడు ఉప్పు అర్ధశేరునీటిలోవేసి ఆనీటితో పుండును కడుగుము.ఆతర్వాత సబ్బుతో కడిగి తుడిచి వేడి

నీటిలోతడిపిన గుడ్డముక్కను పుండుమీద వేసి పైన దూదివేసి కట్టవలెను.

పక్షవాతము:—ఉద్రేకము గలిగించు పదార్థముల నీయవలదు దేహముపైనున్న వస్త్రములను వదులుచేయుము. తలను మెరకనుఉంచి తలకుతడిగుడ్డను చుట్టుము. పాదములను చేతులను దేహమును వేడిగనుంచుము. రోగి కోరినగాని నీరు త్రాగింపకూడదు.

పిడుగుపడుట:—చన్నీటిని పిడుగుపడిన వానిపైన విసురుగాపోయుము. నీటిలోపడిన వానికివలెనే శ్వాసను ఉజ్జీవింపజేయుము.

పిచ్చికుక్కకాటు, లేక పాముకాటు: కాటునకుపైగా (హృదయమువైపుగా) వెంటనే తాడు బిగించుము. వెంటనే వేడినీటితో బాగుగా కడుగుము. పగటివేళయైనచో భూతఅద్దముతో పుండుపై కాల్చుము. లేదా, కాల్చిన దబ్బనముతోనైనను సిల్వర్ నైట్రేటుతోనైనను కాల్చుము. లేదా, వాడియైన కత్తితో కోయుము. నీలిసీసా, ఆకుపసుపుసీసాల్లో దేనినైననువాడుము.

మంచుగడ్డకు బిగుసుకొనిపోవుట: దేహమును నెమ్మదిగా మర్దనచేయుము. నులివెచ్చనినీటితో కడుగుము, లేదా నులివెచ్చని గుడ్డనైనను కట్టుము.

వడదెబ్బ: దేహముయొక్క వేడిని తగ్గించు చికిత్సచేయవలయును. చల్లనిగాలితగులు చోటునకు తీసుకొనిపోయి దేహముపైని వస్త్రములన్నియు విప్పివేయవలయును. నుదురుపైన చన్నీటిని చల్లవలయును. తలను చన్నీటితో కడుగవలయును. ముచ్చిలిగుంటమీద వేడి నీటితో కాయవలెను. చంకలోను ఎదురురొమ్ము మీదను చన్నీటిని యింకునట్లు రుద్దవలయును. దేహమంతటిమీదను నీరు ధారగా పోయరాదు. దానివలన దేహమునకు చాల అపాయము కలుగును. రోగిని చన్నీటి కటిస్నానము చేయించవచ్చును. అప్పుడు తెలివికలుగును. తరువాత తొట్టిలోనుండి లేవదీయవలయును. దేహము వేడియెక్కినయెడల మరియొక స్నానము చేయించవచ్చును.

వేడిదెబ్బ: నిప్పుచెంతనుండుట వలన నిది కలుగును. చల్లనిచోట మంచిగాలి వీల్చుచు విశ్రాంతితీసుకొనిన నిది తగ్గిపోవును. నారింజరసమును యిచ్చుటవలన ఈ బలక్షయము తగ్గిపోవును.

ప్రశ్నోత్తరములు.

౧. రోగుల కందరకును ఒకేవిధమైన వ్యాయామము చేయింపవచ్చునా? యేరోగికి యెట్టి చికిత్సచేయవలయునో యెంతపరిమితితో చేయింపవలయునో యెట్లు నిర్ణయింపవలయును?

౨. వ్యాయామచికిత్స చేయించుటకు అవలంబింపవలసిన విధులెవ్వి?

౩. మలబద్ధకమును పోగొట్టుటకు ఎట్టి వ్యాయామమును చేయవలయును?

౪. జీర్ణాశయమును కడుగుట యననేమి? దానినెట్లు చేయవలయును?

౫. ఆసనము విరివిచేయుట యననేమి? దానిని యేవ్యాధులయందు ప్రయోగింపవలయును?

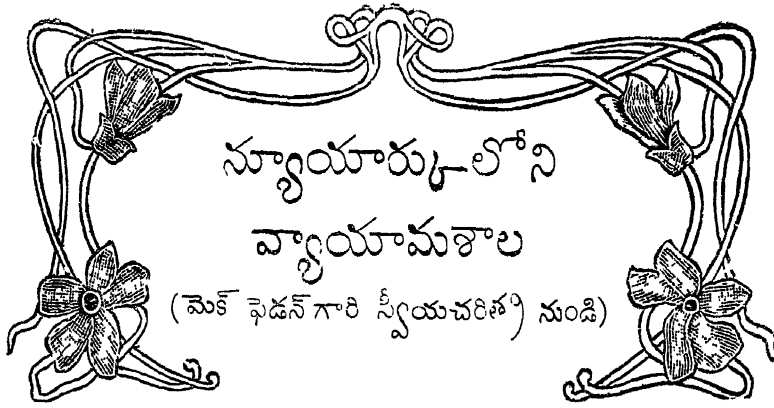
౬. నీటిలో మునిగినవారికి చేయుచికిత్సయేమి?

౭. మూర్ఛకు ప్రథమచికిత్సయేమి?

౮. పక్షవాతమునకు ప్రథమచికిత్సయేమి?

౯. వేడిదెబ్బ తగిలినపుడు యేమిచికిత్స చేయవలయును.

షరా:—కాగితమునకు ఒక వైపుననే వ్రాయవలయును. పాఠసంఖ్య ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలయును. ప్రతికాగితము మీదను వరుససంఖ్య వేయవలెను. అన్నికాగితములనుకలిపి గుండుసూదితో కట్టవలెను. లేదా దారముతో కట్టవలెను.



న్యూయార్కులోని వ్యాయామశాల

(మెక్ ఫెడన్‌గారి స్వీయచరిత్ర నుండి)

చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు. బి. ఎ., ఎల్. టి., ఎక్. డి.

ముష్టియుద్ధముచేయు యువకులకొక దురభిప్రాయ ముండును. నలుగురైదుగురుస్నేహితుల నోడించు సరికి తాము, ముష్టియుద్ధమునం దారితేరిన వారమని గర్వపడుదురు. తా మింక నేర్చుకొన వలసిన దేదియు లేదని యహంభావము.

కాని నాదగ్గర నేర్చుకొనెడి విద్యార్థులకిట్టి అహంభావము లేకుండగ చేయుచుండెడువాడను

భగవంతుడు నాశరీరమును మల్లయుద్ధము ముష్టియుద్ధముల కెక్కువగా తగినట్లు చేసినాడని నా యభిప్రాయము. ఆరోజులలో ముష్టియుద్ధము చేయువారికి, ఎక్కుడు గౌరవము లేకుండుటచే దానియందు నాకు శ్రద్ధతగ్గినది.

ఒకమిత్రునితో ముష్టియుద్ధము చేయుచుంటిని. అన్నిరకముల పట్లు అభ్యాసము చేయుచుండగా నన్ను ఒకవైపునుంచి కొట్టమనగా, అతను మరియొకవైపునుంచి కొట్టెను. అంతట నాముక్కుమీద బలమైన దెబ్బతగిలెను. ముక్కుఎముకలు చితికినవి.

దగ్గరనున్న యొకపట్టణములో నొకనితో ముష్టియుద్ధముచేయుట కొప్పుకొంటిని. కొంతసొమ్ము సంపాదించుటకే ఇట్లొప్పుకొంటిని. నాముక్కునకు దెబ్బతగిలిన వారములో ఈ ప్రదర్శనము సంభవించినది. నేను వెనుదీయలేదు. రబ్బరుముక్కు తొడుగుకొని బయలుదేరితిని కాని ప్రదర్శనము నకు సంతుష్టిగానే జరిగినది. అనుకొనిన సొమ్ము వచ్చినది.

ఈతరుణములో షికాగోనగరములో ఒకపెద్ద సంత (Fair) జరుగుచున్నది. ఇది ఇప్పటికి నలుబదియేండ్ల క్రిందటిమాట. సంవత్సరము 1893. ఇచ్చటికి చాలామంది యువకులువత్తురు గాన వారికి కొంతబోధచేయు అవకాశము లభించిన దని సంతసించితిని. కాని, కొంతఅనుభవము మీద, ఇట్టి బోధవలన లాభము ఏమియు లేదని తెలిసికొంటిని. ప్రదర్శనము మాత్రము చూచి ఆనందపడితిని.

షికాగోవాడు ఏపనిచేసినను బ్రహ్మాండముగా చేయుదురు. 1893 సంవత్సరములో జరిగినటువంటి ప్రదర్శనము నేనెన్నడును చూచియుండలేదు. ఈ సంవత్సరము (1933) లో జరుగు ప్రదర్శనముకూడ చూచెదను. ఈప్రదర్శనము 1893 ప్రదర్శనమునకు పోలదని నేను గట్టిగా చెప్పగలను. 'మిచిగను' సరస్సుమీద పడవ ఎక్కి షికాగో వెళ్లినాను. ప్రదర్శనశాలలో ప్రవేశించు ద్వారము అత్యద్భుతముగా నున్నది. పెద్దపెద్ద స్తంభములమీద దిగంబరముగానున్న శిలావిగ్రహము లమర్చబడినవి. ఈ అందమైన శిలావిగ్రహములు నా మనస్సు నాకర్షించినవి. ఈ స్త్రీ పురుష శిలావిగ్రహముల అవయవ స్ఫుటముచూడ నాకొక ఆవేశముగలిగినది.

ఈ స్తంభముల వెనుక ఇంకొకవరుస విగ్రహము లున్నవి. నిశ్చేష్టితుడనై నేను కొన్నిగంటలసేపు వానికేసియే చూచినాను. ఈ దృశ్యము నే నెన్నటికి మరువజాలను.

అచ్చటి భవనములను కొంతసేపు చూచిన తర్వాత నా పూర్వపు స్నేహితుడైన విట్లే (Whitley) నన్ను కలసెను. 'విట్లే' వ్యాయామ పరికరములను(Whitley Exerciser)కనిపెట్టినది ఈ మహానుభావుడే. ఈ పరికరములను ప్రదర్శించుటలో నా సహాయము కోరెను. ఈ విధముగా ప్రదర్శనశాల లన్నియు సావకాశముగా చూడ వచ్చునని ఆయన కోరిన సహాయము చేయ నొప్పుకొంటిని.

షికాగోనుంచి ఇంటికి వెళ్ళగానే 'ముష్టియుద్ధము' 'మల్ల యుద్ధము'లయందు పరిశ్రమ మానివేసినాను. శరీర వ్యాయామము చేతను ఆహారములో మార్పులచేతను రోగ నివారణ చేయవలెనని నిశ్చయించుకొంటిని. నా వ్యాయామ చికిత్సాశాల ఎచ్చట స్థాపించవలెనను విషయమే నేను స్థిరపరచవలసియున్నది.

నా పద్ధతులయందు తూర్పుతీరపువాసులకు ఎక్కువ గౌరవమని నాకు తెలుసును. బోస్టను (Boston)లో వ్యాయామ చికిత్సాశాల స్థాపించ నిశ్చయించితిని. 'బోస్టను'కు న్యూయార్కు (New york) మీదుగా పోవలెను. ఈ న్యూ యా ర్కు (New York) నగరము చూచుటకు నా కిదియే మొదటిసారి. ఈ నగరములోని సౌధ మొకటి ఆకాశమునంటుచున్నది. దీనికి పదునాలుగు అంతస్తులుగలవు. ఇంతకంటె ఎత్తైన సౌధము లప్పటికిలేవు.

కనుచీకటి పడుసరికి న్యూయార్కునగరము చేరినాను. చీకటిపడుచున్నది రేవుపడవదగ్గర నిలచి, ఎదురుగానున్న పట్టణములోని, సూర్యబింబముల వలె ప్రకాశించు దీపావళిచూచి నేను పొందిన ఆశ్చర్యము వర్ణనాతీతము ఈ న్యూయార్కు పట్టణమునుగూర్చి ఎన్నేళ్లనుంచియో వినియున్నాను. నేడు ఈదృశ్యముచూచినతోడనే, ఒక వింతయైనభయము నన్నావరించినది. న్యూయార్కు చూచినతర్వాత, నావ్యాయామ చికిత్సాశాల కిదియే సరియైన స్థలమని నేను స్థిరపరచుకొంటిని ఏ వ్యాపారముగాని ఏ సంస్థగాని అభివృద్ధిజెందుటకు న్యూయార్కును మించిన నగరములేదు. నావ్యాయామచికిత్సాశాలను, బ్రాడ్వేలో, ఇరువదియవ (Broadway, Twentieth Street) వీధిలో, నొక గృహమున, రెండవ అంతస్తులో, స్థాపించితిని. సాధనసామగ్రి ఏమియులేదుగాన నాకొక చిన్నగది సరిపోయినది. న్యూయార్కులో జనుల నాకర్షించుట చాలా కష్టమైనపని. వారల కెన్నియో వ్యాపారములుండును. నాకుండు ధనమా బహుస్వల్పము. నాయొద్ద ఏబదిడాలర్లు (Fifty dollars) మాత్రమేయున్నవి. (ఇక్కడ మనకు రూపాయికెంత విలువో, అమెరికాలో డాలరున కంతవిలువ). అచ్చుఖర్చులు ఫొటోగ్రాఫుల ఖర్చులుపోను ఒకనెలఅద్దెకు సరిపోయిన సొమ్ముమాత్రము నాకుమిగిలినది. గదిగుమ్మము ముందుకూర్చొని, 'ఎవరైన మనకొరకువత్తురా' అని వేచియుండుటకంటె కష్టమైనపని వేరొకటి లేదు. ఒకమాసము అయినది. నాకొరకెవరును రాలేదు. ఆనెలలో, చివరవారము వచ్చుసరికి నా పైకమంతయు ఖర్చుఅయినది. భోజనమునకు కూడ డబ్బులేదు. ఉపవాసమువలని లాభము లప్పుడు నాకు తెలియవు గాన, భోజనము లేకపోవుటవలన నేనుఎక్కువ బాధపడితిని. నాలుగు రోజు లుపవసించినతర్వాత, ఒకరు నాఆఫీసునకు వచ్చిరి. ఆయన యొక నటకుడు. ముందుగా నాకు ఏబదిడాలర్లు (fifty dollars) ఇచ్చినాడు.

నాచేతికి సొమ్ముర రాగానే, నేను పొందిన యా నందము ఇంతింతయని చెప్పలేను. ఈ మొదటిశిష్యునియందునాకొకరకమైనవాత్సల్యమేర్పడినది. నాకిచ్చిన సొమ్ముకంటె, ఎన్నియో రెట్ల మేలు అతనికి నేను చేసియున్నాను. కొంతసేపు నేను ఆకలిబాధ మరచినాను. నా కెదురుగానున్న భోజనగృహములో ఆరోజున నేచేసిన బోజనము నేనెన్నడును మరవజాలను. ఈనటకుని బోణీ నాకుమంచిదయినది. ఇటుతర్వాత నా కెన్నియో మంచి కేసులు వచ్చినవి.

ఈ రోజులలో జగద్విఖ్యాతిగాంచిన స్యాండో (Sandow) యొక్క ప్రసిద్ధి ఎక్కువగానున్నది. సెయింటులూయీలో నేను తీయించుకొనిన ఫోటోలు నాతో కొన్ని తీసుకొనివచ్చినాను. ఈఫోటోలలో నా కండరములన్నియు బాగుగ ప్రదర్శించబడియున్నవి. నా ఫోటోలుకూడ, ఈ స్యాండో ఫోటోలతో తుల్యముగానున్నవి. నా ఫోటోలు పోస్టుకార్డుల సైజులో తీయించినాను. ఇవి చురుకుగా అమ్ముడు పోయినవి. వీనివలన నా సంగతికూడ చాలావరకు ప్రచురమయినది. నాకుకొంత ధనము చేకూరినది.

మోసకాడొకడు, నన్ను మోసముచేయు తలంపుతో నా యింటికివచ్చి నా ఫోటో ఒకటి చూచి, అది స్యాండోఫోటో అనుకొనెను. "కాదు అది నాఫోటోయే" అని నేను బదులు చెప్పినాను. ఆమాటవినగానే, నాఫోటో క్రిందకు వదలినాడు. నేనింత బలవంతుడనని తెలియగానే, నా గదివిడిచి వెళ్లిపోయెను. నన్ను మోసపుచ్చుటకు భయపడియే నన్ను విడిచిపోయెను. బలవంతుని మోసగించుటకు, ఎంత మోసగానికైనను భయమే. న్యూయార్కులో ఒక పెద్దఫోటోగ్రాఫరు కలడు. ఆయనపేరు 'స్యారోనీ' (Sarony). పూర్వము ప్రసిద్ధికెక్కిన మల్లులవలె నన్నునిలుచుండబెట్టి, అనేక రకములైన ఫోటోలు తీసినాడు వాని కన్నిటికి నాకు కొన్నిప్రతులు (Copies) ఇచ్చువాడు. బోధించుటకు నాకెక్కువ కాల మవసరముండెడిదిగాదు. విరామముండు వేళ, నే నొక చిత్రకళాశాలకు పోవువాడను. అక్కడ చిత్రకళాశాస్త్రజ్ఞుడొకడు, నాకండరములను ప్రదర్శించు చిత్తరువులెన్నియో వ్రాసెడివాడు. దీనివలన కూడ నాకు కొంతసొమ్ము లభించెడిది.

ఒకసారి, నాకండరములను రాళ్లవలెచేసి నిలుచుండి యుంటిని. చిత్తరువువ్రాసిన తర్వాత వెంటనే నాకండరములను మామూలు స్థితికి తీసుకొని రాలేకపోతిని. నాకండరములను అంత గట్టిచేయుట నేర్చినాను. చలి ఎక్కువగానుండు ఒకరోజున నేను దిగంబరుడుగా నిలుచుంటిని. చిత్తరువులకొరకు ఇట్లు దిగంబరుడుగా నుండుట వలన నాకొక పెద్ద పడిశెముపట్టినది.

ఇట్లు రెండుమూడుసారులు శరీరమునకు చలిగాలి తగిలినతోడనే, ఎక్కడిపడిశెము, అక్కడనే పోయినది. చలిగాలి తగులుటవలన పడిశెముకలుగుననే సామాన్య అభిప్రాయము తప్పని దీనివలన బాగుగ ఋజువయినది. చర్మములోని రంధ్రములు, ఊపిరి తిత్తులకు సహాయకారిగనుండి, లోపలి చెడుపదార్థమును బయిటికిగెంటివేయును. పడిశెము త్వరలో కుదురును.

ఇట్లుండగా, కుస్తీనేర్పు ఒక వ్యాయామశాలలో కుస్తీబోధకునిగా ప్రవేశించినాను. ఈపని, నా విశ్రాంతి కాలములో చేయుచుంటిని. దీనివలన కొంతసొమ్ము దొరికెడిది.

నాశిష్యులతో కూడ అప్పుడప్పుడు, కుస్తీపట్టువాడను. స్త్రీలుకూడ చూచుటకు వచ్చెడువారు. నాశిష్యులవలన నేనోడుట చూడవలెనని, వారి

ఎక్కువ కుతూహలముగానుండెడిది. నే నప్పు డప్పుడు అల్లరిచేయుచుండెడి వాడను.

ఈ కుస్తీశాలలో నాకెక్కుడు లాభ ముండెడిది కాదు. కొద్దిరోజు లయినతర్వాత ఆపని మాను కొన్నాను.

సెయింటు లూయిలో నేనున్నప్పటినుంచి నాకు ప్రాణమిత్రుడగు (George Baptiste) జార్జి బాప్టిస్టీకూడ ఇపుడు న్యూయార్కులో ఏదో వ్యాపారము చేయుచున్నాడు. ఇతనికి అరువది యేండ్లున్నను చాలా దార్ఢ్యముగా నున్నవాడు. ఇంకొక స్నేహితుడు కలడు. ఆయనపేరు జాన్. సి. మయిర్సు (John. C Myers). ఇతనుకూడ నాయెడల ఎక్కువ సోదరభావముతో నుండు వాడు. ఈయనకూడ అరువదియేండ్ల యువకుడు. ఇంకను ఎంతమందియో నా ప్రాణ స్నేహితులు నాకు ఎక్కువ ప్రోత్సాహము చేసియున్నారు. గ్రంథ విస్తరమగునను భీతిచే ఆపేర్లన్నియు నేనిక్కడ వ్రాయజాలకున్నాను.

శ్రీ యోగాశ్రమ తృతీయ వార్షికోత్సవము

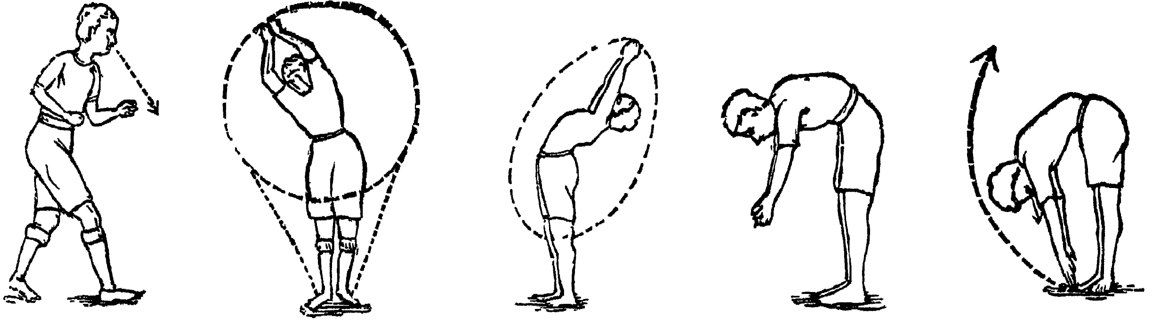
మోర్తోట (మునులతోట) రేపల్లెతాలూకా

కొన్ని కారణాంతరములచే శ్రీయుత దాసు త్రివిక్రమరావుగారు రానందున ఈసంవత్సరపు శ్రీ యోగాశ్రమ వార్షికోత్సవము 20-2-36 వ తారీఖున శ్రీయుత చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి బి.ఎ. యల్. టి. గారి అధ్యక్షతక్రింద జరుపబడినది. ప్రథమమున దైవప్రార్థన జరిగినతరువాత అధ్యక్షుల ప్రారంభోపన్యాసము జరిగినది. పిమ్మట శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారి శిష్యు నొకనిచే ఆశ్రమనివేదిక, చికిత్సాలయచరిత్రసంగ్రహము చదువబడినవి.

తరువాత సున్నం నరసింహమూర్తిగారి హాస్య ప్రదర్శనము, బలప్రదర్శనములు, జరుపబడినవి. భారతవర్ష ప్రాచీన సభ్యతనుగూర్చి మైనేని రామకోటయ్యగారిచేతను, మరియొకపండితుని చేతను, ఉపన్యాసములు గావింపబడినవి. ఉపన్యాసకులు, ఆశ్రమజీవన నైర్మల్యమునుగూర్చియు, వైదికాచారపునర్జీవనమును గూర్చియు, ముచ్చటించిరి.

పిమ్మట అధ్యక్షులవారు తమ ఉపసంహారోపన్యాసమునందు, యోగిపుంగవులు చేయుచున్న ప్రకృతివైద్యమునుగూర్చి, సూర్యకిరణచికిత్సను గూర్చియు కొండొకసేపు ప్రశంసించిరి. శ్రీ యోగిరాఘవేంద్రగారి భావి అభ్యుదయము వాంఛించుచు, వారు సభను జయప్రదముగా ముగించిరి. తరువాత 10 యేండ్లబాలిక యొకర్తుచే "శ్రీరామజననము," అను హరికథా కాలక్షేపము, శ్రావ్యముగను, మధురముగను, జెప్పబడెను. మరునటి దినమున అనగా శుక్రవారంనాడు 21-2-36 న ఆశ్రమమందు షుమారు 1000మంది బీదనారాయణులు అన్నదానముచే నారాధింపబడిరి.

ఇట్లు
శిద్దుల సుబ్రహ్మణ్యం.



దేహవ్యాయామ పాఠములు

మనకు బలహీనత యెందుకు?

అయ్యంకి వెంకటకృష్ణమూర్తి.

ప్రస్తుతం మన దేశంలో యువకులు యేమీ వ్యాయామవాసన లేకుండా, ఆరోగ్యమంటే యేమిటో యెరక్కుండా, వాళ్ళ దేహాన్ని గూర్చి యేమీ తలచనైనా తలచకుండా హస్తమైథునాది దురభ్యాసాలవల్ల చిక్కి, నిర్వీర్యులై, నిస్తేజులై, నీరసులై శవాల్లాగ తయారవుతున్నారు. ఒక్కడి మొగాన్ని అయినా కళాకాంతు లుండటంలేదు. వాళ్లతలిదండ్రులైనా వాళ్ళకి సరియైన మార్గాన్ని చూపించటానికి సమర్థులుగాకుండా ఉన్నారు. ఆహామానిస్సత్తువాహారం; ఏవిధంగాను బలమిచ్చేది ఆహారంకాదు. వ్యాయామమూలేదు. నీళ్ళల్లాగ వీర్యమూ వ్యయంచేస్తున్నారు. ఇక వాళ్ళకు బలం యెక్కడనుంచివస్తుంది?

ప్రస్తుతంయువకులు తమను తరిబీతుచేసి ఒక సరియైన మార్గంలో నడిపేవారు లేకపోవడంవల్ల పాడైపోతున్నారని నేను నా అనుభవంలో పూర్తిగా గ్రహించాను. హస్తమైథునం ఒక దుష్టాచారమనీ, దానివల్ల ఘోరనష్టాలు వస్తాయనీ, భావిజీవితం ఒక నరకతుల్యమవుతుందనీ పాపం వాళ్లు యెరుగనే యెరుగరు? ఎంత హైన్యస్థితి వచ్చిందో చూడండి దేశానికి! కుఱ్ఱవాడికి అటువంటి అభ్యాసము చెడ్డదని తెలియదు ఎవరును అట్టి విషయములు చెడ్డవని పిల్లవానికి చెప్పరు. తండ్రి (Sex) సెక్సుని గురించి చక్కగా కుఱ్ఱవాడికి బోధిస్తే వాడుపాడైపోతాడని మూర్ఖాభిప్రాయము. ఇది నాఅనుభవములో నేను గ్రహించాను. అట్లు హస్తమైథునం చెడ్డదని చెప్పిన కుఱ్ఱవాళ్లు యెవరూ పాడైపోలేదు. చక్కగా బాగుపడి ఆరోగ్యవంతమైన దేహాలు పెంచుకొని ఉక్కుతునకల్లాగ ఉండేటట్టు తయారవుతున్నారు. ఆ అభ్యాసము చెడ్డదని చెప్పకపోవడంవల్ల చెడిపోయినవాళ్లని నేను చాలామందిని యెరుగుదును. కాబట్టి చక్కగా ఆ విషయాన్ని గురించి చెప్పి మంచి పుస్తకాలు వారి చేతికిచ్చి అవి చదివించాలి. నా దృష్టిలో ఒక్క పుస్తకరాజం ఉంది. అది నేను ఉపయోగించాను కుఱ్ఱవాళ్ల చేతికివ్వటానికి. దానిపేరు "మానవ జీవితము" అని. దుగ్గిరాల బలరామకృష్ణయ్యగారు వ్రాసినది. అంగలూరు కృష్ణాజిల్లా (మానవాదర్శ గ్రంథమండలి) అని వ్రాస్తే దొరుకుతుంది. తరువాత ప్రకృతి పుస్తకాలు చదివించాలి ప్రకృతి జీవనం అభ్యాసపడటానికి. దురభ్యాసములు మానటానికి ఆరోగ్యం కూడా చాలాఅవుసరం. కాబట్టి మాప్రకృతి సందేశాల్ని పెడచెవిని పెట్టకుండా చక్కగా అనుసరించాలి. ప్రకృతిమతం అవలంబించాలి, ప్రకృతిజీవనంచెయ్యాలి.

మానవునికి బలహీనత్వం ఉండడం పాపమనీ, జీవిత సూత్రాలను నియమోల్లంఘనంలేకుండా పాలిస్తేఆరోగ్యము పొందవచ్చునని, వ్యాయామం చేస్తే ఆదర్శపురుషునికుండవలసిన దేహ సౌందర్యము, ముఖములో తేజస్సు, అవయవానురూపత్వం సంపాదించుకోవచ్చు నని తెలిసికొనుటకు తార్కాణం రెండునెలలక్రిందట ప్రకటించిన మా సోదరుని రంగడి బొమ్మే నిదర్శనం.

చిన్నప్పటినుండి మంచిఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం ఇచ్చి, సన్మార్గము నలవరచి సాధారణముగాలేత వయస్సులోనే అలవడే దురభ్యాసాలు మంచివికావనిచెప్పి, "మానవజీవితం" చేతికిచ్చి ప్రకృతి మతం బుఱ్ఱ కెక్కించడంవల్ల కలిగిన ఫలితం చూడండి. చక్కని విశాల వక్షము, కండలతో గూడుకొన్న పిక్కలు, సింహపు నడుము, పెంపొందిన భుజముల సొంపు, ముఖములో కళాకాంతులు, చేతిలో ఉక్కుతీగలవంటి నరములు కలిగి ఆదర్శయౌవనమున కొక నమూనాయై, తోడిపిల్లవాళ్ల కందరికి ఆవిధంగా ఉండాలనిపించేటంత బలంగలిగిన మారంగడిని చూడండి. మీరుకూడా ఆవిధంగా తయారవండి. రోగం రావడం పాపం అనుకోండి. ఆరోగ్యంగా ఉండటం మనుష్యునిధర్మం. చక్కని వ్యాయామమూ ఆహారము సేవించినట్లయితే ఎవరైనా సరే యీవిధంగా తయారుకావచ్చుని నేను ఘంటాపథంగా చెపుతున్నాను. నమ్మండి. ముమ్మాటికీ నమ్మండి.

ఇదంతా వ్రాయడం మాగొప్పకోసంకాదు. మీపిల్లలనికూడా అల్లా తయారుచేస్తారనీ, కుఱ్ఱవాడు బలహీనంగా పుట్టినప్పటికీ తల్లి దండ్రులంతా ప్రకృతిమతం అవలంబింపించి, బాగుజేసి, ఆంధ్రదేశ మంతటా ఉక్కుతునకల్లాంటి కుఱ్ఱాళ్లతోనింపి, డాక్టరుమూంజీగారి మిలిటరీ స్కూలువంటి బడిమన దేశంలోతయారు చెయ్యడానికి అవకాశంఇచ్చి, ఆంధ్రజాతిని ధైర్యవంతంగాను, ఉత్సాహవంతంగాను, బలంగలదానినిగానుచేయుదురనే ఉద్దేశంమాత్రమే. ఇక అంతబలం ఏలాగు సంపాదించడం అంటే మామూలుపాటే పాడనలసివస్తుంది; వినండి.

ఆహారాన్ని గూర్చి తగిన శ్రద్ధవహించండి. బ్రతకటానికి తినండిగాని తినటానికి బ్రతకపోకండి. మందుమాకులు ఆహారంగా తీసుకోకండి. చక్కనిదంపుడుబియ్యము మంచి కాయగూరలు ఆకుకూరలు యెక్కువఉపయోగించండి. ప్రకృతి మాతను సేవించండి. ప్రకృతిని అనుసరించండి. తెల్లని బియ్యము (మిల్లువి) తింటే మీరక్తము తెల్లబారిపోతుందని బాగా మనసులో జ్ఞాపకముంచుకోండి. ఎండలో వానలో తిరగటానికి భయపడకండి. అలవాటుపడండి. తిరగండి. సూర్యునితో స్నేహముచేసుకోండి. మిత్రునితో మైత్రికలుగజేసికొంటేనే మీబ్రతుకు బాగుపడుతుంది. ఆసూర్యభగవానుని ప్రార్థించండి. వ్యాయామం యీదినంనుండి మొదలెట్టండి. ఎట్టి దుర్భరస్థితిలో నున్నసరే మాసలహా ప్రకారం వ్యాయామము, ఆహారము, ఆతపాదిస్నానములుచేసి బలహీనత్వము పోగొట్టుకోండి. ఇంకా నమ్మకం కుదరకపోతే గుడ్డిగా మేముచెప్పింది చేసిచూడండి. మీకే తెలుస్తుంది. ఇదే మాసందేశం.

వ్యాయామములు

ప్రియపాఠకా,

ఈ నెలకు (Leg exercises) కాళ్ల వ్యాయామముల ముఖ్యముగ వివరించియున్నాడ. వానిని ప్రతినిత్యమును ఆచరించి సౌందర్యవంతమును పుష్టికరమును అగు తొడలను పిక్కలనుపెంపొందించుము.



1వ పటము.

మడమలను కలిపియుంచి, తలయు దేహమును నిటారుగనుంచి కాళ్లు వంచక మడమలను పైకెత్తవలెను. మరల సమముగ క్రిందికి దింపవలెను. ఇటుల మరల మరల అనేకమారులుచేయవలెను. కాలిపిక్కలవెనుకకండరములకు మంచి వ్యాయామము.

మోకాళ్లవద్ద వంచి నడుమున చేతులుంచి తొడయును కాళ్ల పిక్కలును 90 డిగ్రీలు చేయునటుల వంచిన తొడలపిక్క కండరములకు మంచి పరిశ్రమ కలుగును. (1 వ పటము చూడుము.)

తుంటికండరములకు పిక్కకండరములకు తొడ కండరములకు మంచివ్యాయామము. ఎత్తుపీట మీదగాని బల్లమీదగాని ఒకకాలునుబెట్టి చేతులను పటములోనున్నటుల ముందునకు జాచి నెమ్మదిగ బల్లమీద కెక్కవలెను. మరల అటులనేపైకివిత్తిన కాలును క్రిందకు దింపవలెను. ఈ వ్యాయామము పది హేనుమారులు చేయవలెను. మరల రెండవ కాలుతో గూడచేయవలెను. (2వ పటము చూడుము.)



2వ పటము.

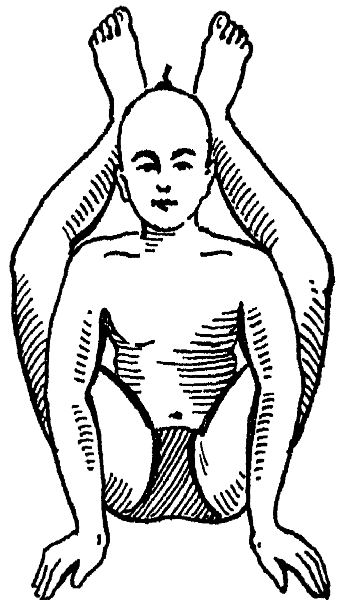


3 వ ప ట ము.

పైన 1వ పటమున జూపిన విధముననే చేయవలెను. ఈ వ్యాయామమున కాళ్లురెండును దూరముగ నున్నవి. ఆ వ్యాయామమున కలిసియున్నవి. ఈ వ్యాయామము కాలి పిక్కల ప్రక్కభాగమునకు మంచి పరిశ్రమ కలుగజేయును. అనేకమారులు చేయవలెను. (3వ పటము చూడుము.)

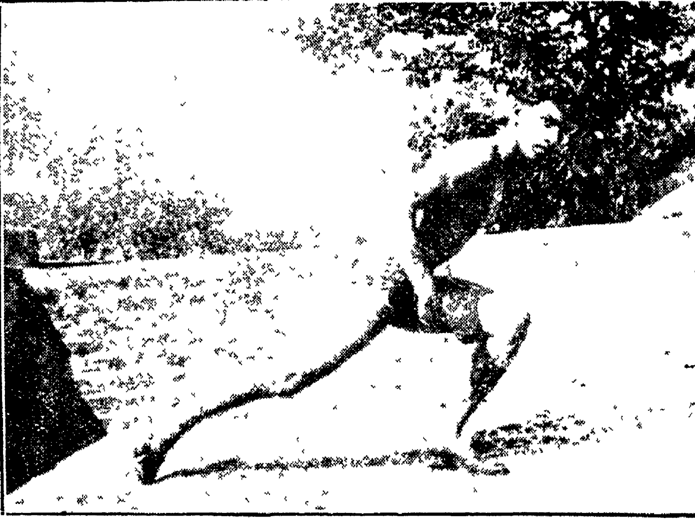
పైబొమ్మను ఈబొమ్మను పరిశీలించుటవలన ఆ యా వ్యాయామములు చేయుటవలన యేయే కండరములు సంకోచమును చెందినవో చూడనగును.

ద్విపాదశిరఆసనము.



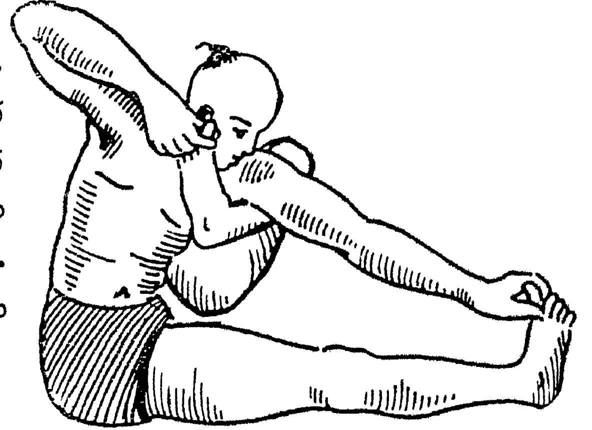
4 వ ప ట ము.

కాళ్లుజాపుకొని కూర్చుండుము. తదుపరి ఒకకాలు మోకాలు వద్దవంచి చేతుల సహాయమున మెడమీద పెట్టుము. అటులనే రెండవకాలును పెట్టుము. తదుపరి పటములో చూపినటుల కాళ్లు క్రిందపడిపోకుండుటకు భుజములను అడ్డుపెట్టుము. ఈవ్యాయామాభ్యాసమువలన తొడకండరములు గజ్జలవద్దకండరములు భుజముల వెనుకకండరములు మంచి వ్యాకోచమునుపొంది దేహమునకు నూతన చైతన్యమును కలిగించును. అభ్యాసమునకు కష్టమైనప్పటికిని ఓపికతో ఫలితము చేకూరును. (4వ పటము చూడుము.)


5 వ పటము.

ఎడమకాలును బాగుగా ముందరికి పెట్టి నిటారుగ నిలువుము. అటు పిమ్మట యెడమకాలు వంచగలిగి నంత పటములోనున్నటుల వంచుము. రెండవకాలు వంచక కర్రవలె నుంచుము. అటుపిమ్మట యథాస్థానమునకు రమ్ము. మరలమరల కాలు కొలదిగ నొప్పిపట్టునంతకు చేయుము. ఈవ్యాయామమును మరల కుడి కాలు ముందరబెట్టి చేయుము. తుంటికండరములకు, తొడకండరములకు మంచి పరిశ్రమనిచ్చును. (5వ పటము చూడుము.)

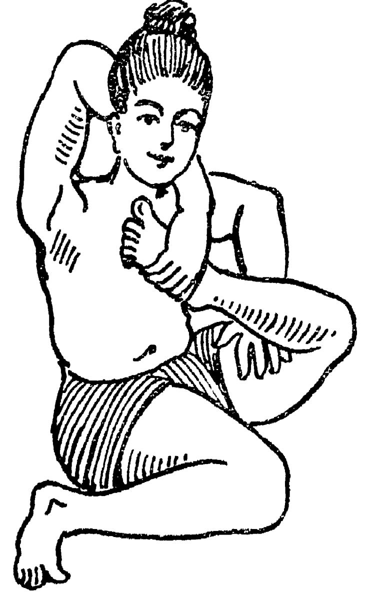
మొదట కాళ్లుజాపుకొని కూర్చుండుము. అటుపిమ్మట యెడమచేతితో కుడికాలుబొటన వ్రేలుపట్టుకొని, కుడిచేతితో యెడమ కాలిబొటన వ్రేలిని పట్టుకొని, మోకాలివద్దవంచి, యెడమ కాలు పటమునందు చూపినటుల లాగవలెను. తుంటిసంధికి మంచివ్యాయామము. (6వ పటము చూడుము.)


ధనురాసనము. 6వ పటము.

ద్విహస్తభుజాసనము.

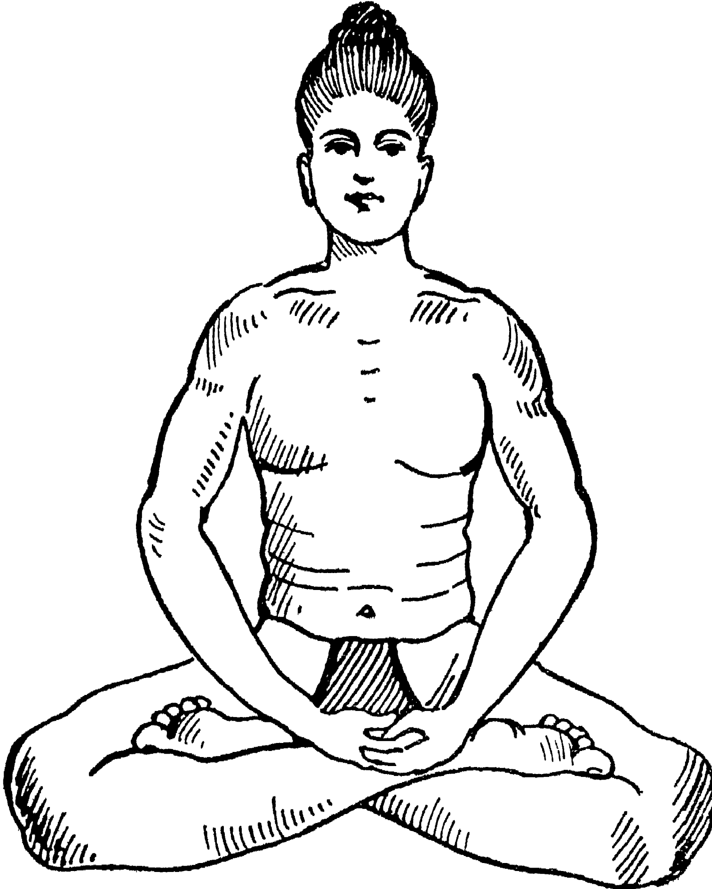

7వ పటము.

మొదట కాళ్లుచాపి కూర్చుండవలెను. తదుపరి మోకాలువద్ద వంచి భుజముమీద రెండుకాళ్లను పెట్టి చేతులను మెడమీదబంధము వలె వేయవలెను. ఈబంధము కాళ్లు క్రింద పడిపోకుండ నాపును. పై వ్యాయామమువలెనే తొడకండరములకును, గుదస్థానమునందలి కండరములకును, తుంటికండరములకును మంచి పరిశ్రమ కలుగును. ఈ యాసనము వేసి కొంచెము సేపుండి తీసివేసి మరల వేయవలెను. (7వ పటము చూడుము.)



మొదట కుడికాలితో మడగాలు వేసికొని కూర్చుండవలెను. అటుపిమ్మట మెడమీదనుండి కుడిచేయి తెచ్చి యెడమపాదమును పటములో చూపినటుల పట్టుకొనవలెను. ఇది చాల మంచివ్యాయామము. దీనివలన తుంటికండరములకు భుజము కండరములకు తొడకండరములకు మంచివ్యాయామముకలుగును. (8 వ పటము చూడుము.)

8 వ పటము.



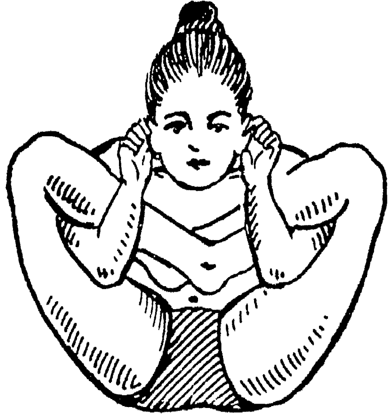
పద్మాసనము, 9 వ పటము.

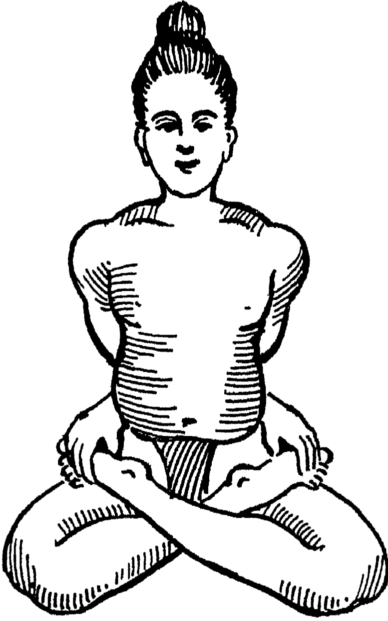
కాళ్లు చాపుకొని కూర్చుండవలెను. అటుపిమ్మట యెడమకాలును మోకాలు వద్ద వంచికుడితొడమీద పెట్ట వలెను. తరువాత కుడికాలును మోకాలువద్ద వంచి యెడమతొడ మీద పెట్టవలెను. నడుము యెక్కడను వంచకుండ నుంచి చేతులు పటములో నున్నటుల నుంచి ముందుకు చూచుచుండవలెను.

ఈవ్యాయామమువలన పై వ్యాయామములు చేయుటచే గలిగిననొప్పులు పోయి, కాళ్ల (తొడలు, పిక్కలు) కండరములకు 'లాగుడు' గలిగి వ్యాకోచమును పొంది సుఖమును గలిగించును. తప్పక అభ్యసింపవలసిన వ్యాయామము.

(9 వ పటము చూడుము.)

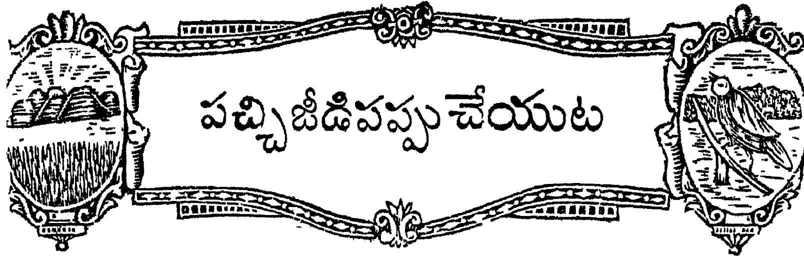
పై వ్యాయామములవలెనే మొట్టమొదట కాళ్లు చాపి కూర్చుండవలెను. తదుపరి మోకాళ్లవద్ద వంచి, చేతులమీదనుండి వేసి చేతులు మెడమీద వేయవలెను, లేక చెవులు పట్టుకొనవలెను. (10 వ పటము చూడుము.)


గర్భాసనము
10 వ ప ట ము.


బద్ధపద్మాసనము, 11 వ ప ట ము.

పద్మాసనము వేసి, చేతులనువీపువెనుకనుండి పోనిచ్చి కుడి కాలిబొటనవ్రేలినికుడిచేతితోను, యెడమ కాలి బొటనవ్రేలిని యెడమచేతితోడను పట్టుకొనవలెను. ఈ వ్యాయామాభ్యాసము వలన వెన్నెముక వంకరలేక యుండును. కాళ్లకండరములకు 'లాగుడు' కలిగి చేతి కండరములకుకూడ పనిగలుగును.

(11 వ పటము చూడుము.)



పచ్చిజీడిపప్పు చేయుట

ఆహారశాస్త్రవేత్తలగు డాక్టరు బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు ఎమ్. డి., డి. డిటి.

సజీవమయిన ఆహారసమస్యలో నిరంతరము దేశ దారిద్ర్యము నిరుద్యోగసమస్య నిర్మూలన మగు విధానములో ఆలోచించు వాడనగుటచే పై పరిశ్రీగు సుళువుగా శ్రమలేకనే ధనవ్యయము కాకనే యెవరంతటవారు పచ్చిజీడిపప్పు తయారు చేయుమార్గము నేను కనుగొనినదానిని తమ ప్రకృతి పత్రికలలో వెల్లడి చేయగలందులకు కోరుచున్నాను. ఈవిధానము ఎవరంతటవారు చేసుకొనుటకే గాక వర్తకులకు సహా జీవ అణువులుగల జీడిపప్పును తయారుచేయుటకు వీలుగా నుండును.

ప్రస్తుతము పచ్చిజీడిపప్పు తయారుచేయుటలో జనులు పడుచున్న శ్రమ; అనగా అందలి పొక్కు స్వభావముగల బెరడునందలి చమురుగలిగించు బాధ, బెరడుక్రిందనుండు ఎఱ్ఱనిపొట్టు తెల్లని పప్పుపలుకులను గట్టిగా నంటుకుని శీఘ్రముగా ఊడిపోని స్వభావము గలిగియుండుటయు, అయి ఉన్నది. ఈరెండుబాధలు ప్రస్తుతము జీడిపప్పు తయారుచేయు కొలదిప్రదేశములోనే ఆచేయు కొందరు జనులకు మాత్రమే తెలిసియున్నది. ఈవిధానములు రెండు తెరగులుగా నున్నవి. ఇందొకటి మంచి మండు వేసవిలో గింజలను కాలిన ఇసుక నేలను యెండలో రెండుమూడు దినములు ఆరబెట్టి ఒక కఱ్ఱదిమ్మపైన ఒక్కొక్కగింజనే చేతులకు గుడ్డలుచుట్టుకొని ఒకకఱ్ఱ సుత్తితో గోడిగాపెట్టి పగులగొట్టుట. ఇట్లు చేసినగింజ రెండుపక్షములుగా పగిలి ఎఱ్ఱనిపొట్టుతో కలసి యున్న పప్పు బయటకుపడును. అట్టి పొట్టుతో నున్న పలుకులను రెండుమూడు రోజులు యెండలోబెట్టి పైపొట్టు పోవులాగున వ్రేళ్లతో నలిపివేయుదురు. ఇట్లు చేయుటలో కఱ్ఱసుత్తి దెబ్బ గింజ కఱ్ఱదిమ్మమీాద ఉన్నపుడు ఎక్కువగాతగిలి బొండము ముక్క ముక్కలై పోవును. ఇట్లగుటచే పొట్టురాక పోవుటయు ఇతర ప్రదేశములకు యెగుమతిచేయుటలో సరియైన ధరరాకపోవుటయు తటస్థించుచున్నది. ఇట్లు ఎండలో బెట్టి తీసినపప్పు కొంతవరకు ప్రస్తుతము జరుగుచున్న విధానములలో శ్రేష్ఠమైనదిగా నెంచదగును గాని యింతకన్న నేనుచెప్పబోవు విధానమే ప్రశస్తముగానుండును.

ప్రస్తుతము జరుగుచున్న రెండవ విధానము: జీడిగింజలను తేలికగాను ముదరగాను కాలిన కుండపెంకులలోవేసి క్రిందమంటవేసి ఒకకర్రను పుచ్చుకుని త్రిప్పుచుందురు. ఇట్లు త్రిప్పుటలో గింజల బెరడు నందలి చమురు పైకి గొప్పఘాటైన వాసనతో గాలియెటున్న అటువైపునకు పోవుచుండును. ఈఘాటువాసనతో కూడిన పొగ దగిలిన వారిలోచాలా జనమునకు ఒడలువాచుట సమీాపములోనుండి గింజల బెరడుచమురు పడిన వారికి ఒడలుపొక్కుట తటస్థించును. ఒక్కొక్క సమయములో ఈగింజలలో చమురు అంటుకొని మండిపోవుట మాడిపోవుట తటస్థింప వచ్చును. అప్పుడు గింజలన్నియు చెడిపోవుట తటస్థించును. ఇట్టి కష్టపుపనికి అలవాటయిన కూలీ మనుజులేగాని సర్వజనులు చేయుటకు వీలుండదు. ఈ కారణముచేతనే ఈ పప్పుచేయు విధానము జీడిమామిడి తోటలయందు జరుగుట లేదు. ఈ విధానము జీవాణువులను సర్వము

పూర్తిగా నాశనముచేయు విధానమేఅయి యున్నది. మొదటి విధానము వేసవికాలములోనే చేయుటకు వీలగును. రెండవవిధానము సర్వ కాలములయందును చేయ వీలగును. రెండవవిధా నములోసహా పొట్టును తీయుటకు పప్పు పలుకులను బొండములను (అనగా రెండు పప్పులు కలసి యున్న తెల్లనిపప్పు) చీమలు పట్టకుండా ఎండ బెట్టుట పొట్టు పోవుటకు గింజలను వేళ్లతో నలు పుట అవసరమగుచున్నది. ఇట్లు పొట్టుపోవుటకు నలుపుటలో గింజ యెక్కువ కాలిన పప్పు బొండములో చరుము పోవుటచే పప్పు ముక్క లగుట తటస్థించును. లేతకాల్పు అయిన పప్పును బొండములను విస్తారమురోజులు ఎండలో నుంచి నలుపవలసియుండును. ఇట్లు చేయుటలోను పప్పును బొండమును చీమలుతినుట, పొట్టు పోవు టకు కఠినముగా నలుపుటచే పప్పుబొండములు విరిగిపోవుట తటస్థించును. ప్రస్తుతము తూర్పు గోదావరిజిల్లా రాజోలుతాలూకా మోరీలోవిస్తా రముగను రాజమహేంద్రవరములో స్వల్పముగను పచ్చిపప్పని బజారులో అమ్ముచుండెడి పప్పు, మోరినుండి అమెరికా మొదలగు దేశములకు ఎగుమతిచేయు బొండములు, పప్పు ఇట్లు లేతగా కాల్చిన జీడిపప్పే అయియున్నది. కావున ఇం దులో జీవాణువులు (విటమిన్సు) ఎంతమాత్ర మునులేవు. మొదటివిధానములోసహా విటమిన్సు పూర్తిగానుండుటకు అవకాశములేదు. ఎండ సహాయముచే చేయుటచే వెంటనే భుజించిననే విటమిన్సు ఉండగలవు. నిలవయున్నప్పుడు విట మిన్సు క్రమముగా నశించును.

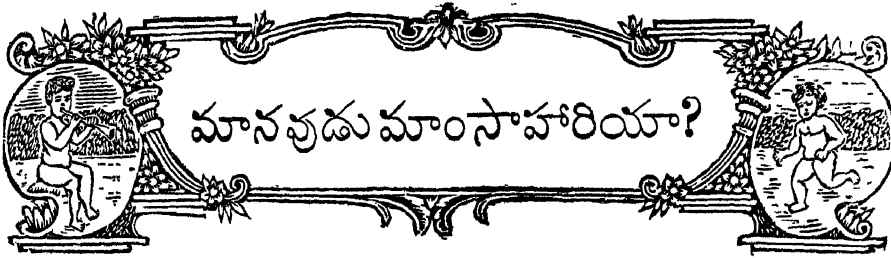
ప్రస్తుతము చేయబడుచున్న జీడిపప్పువిధానము లలో రెండువిధానములు సప్రాణముతో పరి పూర్ణజీవాణువులుగలిగినవిధానములుకాజాలవు. ఇటుపైన నే చెప్పబోవు మూడవవిధానము క్రమము దానిప్రాశస్త్యము ప్రతిమానవుడు ఎవరియింటవారు ఎంత ఎప్పుడుకావలసిన అంత పరిపూర్ణజీవాణువులతో పొట్టును తీయుటలో ఒక్కసారి మానులోని పిండము ఇవతలపడునట్లు రెండుడిప్పలు కలిసిన బొండము ఒక్కసారిగా ఎట్లు తీయవీలగునో చదువరులకు తెలియగలదు. ఈ క్రొత్తవిధానమువలన ఒకనూతన గృహ పరిశ్రమ వృత్తులు లేనివారికి ఏర్పడును. ప్రతి జీడిమామిడితోటయు ఒక కర్మాగారమగు చుండును. ప్రస్తుతపు పై రెండువిధానములలో తోటలలో జీడిగింజలు మాత్రము పోగుజేయ బడి పప్పు చేయుటకు నేరుగా గ్రామములకు కొంపోబడుచుండును. క్రొత్తవిధానములో పొగ బాధ లేనందుచేత ఆయా తోటలలోనే పప్పు చేయ వీలగును. తోట యజమానులును, తోట కూలీలును, తోటలున్న గ్రామములందలి కూలీ లును సుఖముగాను నిరుపమానముగను పప్పు బొండముతోసహా పలుకులు విడిపోకుండునట్లు ముక్కలు కాకుండునట్లుగా పొట్టుతీయుటలో శ్రమలేక తీయ వీలగును. కావున ఇదివరకు గింజలు పోగుచేయు ఆదామాత్రమేగాక పప్పుతీయు వృత్తి ఆదా యొకటి తోటలో ఏర్పడుచున్నది. ప్రస్తుతము జీడిపప్పు పొట్టు తీయబడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా రాజోలు తాలూకా రాజమండ్రి తాలూకా కాకినాడ తాలూకాలలోను ఏరోజు కారోజు లేత కాల్పు పప్పు పచ్చిదనియు ముదర కాల్పు పప్పు కాల్చినదనియు సదా బజారులలో విక్రయింప బడుచున్నది. పచ్చిపప్పు అనగా ఎండబెట్టి తీసినపప్పు రెండు విధములుగా బజారులో విక్రయింపబడుచున్నది. I (ఎ) పూర్ణముగా పొట్టు లేకుండా తెల్లని బొండములు, (బి) విడిన పప్పు ముక్కలతోకలసి యుండును. II (ఎ)

పొట్టుతోకలసిన బొండములు (బి) పొట్టుతో కలసిన పప్పుముక్కలు మొదట పొట్టుతీసినపప్పు చెన్నపట్టణములోను దక్షిణాదియందు బజారులలోను దొరకుచుండును. పొట్టుతోయున్న రెండవ రకము నెల్లూరు చినగంజాం విశాఖపట్టణం బజారులలో దొరకుచుండును. మోరిలో కాల్చిన పప్పు పొట్టులేక మూడురకములుగా తయారు చేయబడుచున్నది. కాల్చుటచే పొట్టు లేకపోవుటయే సంభవించును. 1 ప్రత్యేకము బొండములు గాను 2 విడినముక్కలు గాను 3 ప్రత్యేకము ముక్కలుగాను మూడువిధములుగా తయారు చేయబడి విడివిడి సీనారేకు డబ్బాలలో వేసి అతికించబ రెండు టిన్నులు ఒక దేవదారు చెక్కపెట్టిలో పెట్టి ఏజంట్లద్వారా రాజమండ్రి నుండి అమెరికాకు పోవుచున్నది. నూతన విధానములో ఎక్కువగా బొండములు గానే పప్పు తయారగుట తటస్థించును. విడిన ముక్కలుకాల్చిన ఎండబెట్టిన విధానములకన్న తక్కువఅగును. ముక్కలగుట తొందరవలన అజాగ్రత్తవలన అగునుగాని ఎంతస్వల్పజాగ్రత్త యున్నను ముక్కలుకాకుండానే తీయ వీలగును. ఇట్లన్నివిధముల నూతన విధానములో ప్రాశస్త్యము కానవగును.

నూతనవిధానము.

I ఎవరంతటవారు ఇంటతయారుచేయువిధానము: మట్టివేసిన ఒకపువ్వులచెట్టుకుండిలో జీడిమామిడి గింజలను పాతిపెట్టి నిత్యము నీరు పోయుచుండిన వారము రోజులనాటికి గింజలన్నియు నాని మెత్తబడి కోయుటకు సుళువుగా తెగుచుండును. ఇట్లు నానినగింజలను బయటకు పెల్లగించిమట్టిపోవునట్లు శుభ్రముగాకడిగి గింజలకు తడిఆరులాగున నీడను ఆరబోయవలెను. ఆరినతరువాత చేతులకు తోలు గ్లౌస్ తొడుగుకొనిగాని నూనెలో తడిపినగుడ్డలను చుట్టుకొనిగాని వాడియైన కత్తిపీటనుగాని చాకునుగాని తీసికొని వాటికి నూనెరాసి ఒక్కొక్కగింజనే వేళ్లతో పట్టుకొని రెండుడిప్పలు కలిసినచోట జాగ్రత్తగా సగము తెగులాగున చుట్టూ గాటుపెట్టి కోయవలెను. ఇట్లు కోసి లాగిన రెండు డిప్పలు ఊడి ముసుగులోయున్న తెల్లపప్పు బొండము ఇవతలపడును. ఆముసుగు చంద్రవంకలో నున్నభాగములో గిల్లిగాని కత్తిమొనతోగాని తీసిన ముసుగంతా తెగక ఆమూలాగ్రముగా ఊడివచ్చును. తెల్లని పప్పుబొండమును వేరుగా తీసి ఒకపళ్లెములోగాని ఆకులోగాని కాగితము లోగాని జాగ్రత్తచేసుకొనవచ్చును. ఇట్లే ప్రతి గింజయు జాగ్రత్తగాతీసిన పూర్ణమైన బొండము పప్పునే తీయవచ్చును. ఈ బొండమును తినిన బహురుచియ్యగాను మనోహరముగాను మృదువుగాను నుండును.

II ఇదే విధముగా తోటలలో నూతులయొద్ద మళ్లుగట్టి గింజలను మొలకకట్టి మొలక రాక పూర్వమే ఇట్లుకోసి పచ్చిపప్పుబొండములను తోటలలో చెట్లనీడలను పాటలు పాడుకొనుచు అనేకమందికూలీలచే పనులుచేయించి వృత్తులను కల్పించవచ్చును. కాల్చిన జీడిపప్పు విధముగానే మొలకమళ్లుగట్టిన జీడిగింజలు ఎప్పుడుకావలసిన అప్పుడు అన్నిఋతువులయందును తయారు చేసికొనవచ్చును. దీనిలో పొగవలని బాధ యుండదు. జీడిమామిడి గింజలయందలి బెరడులోని నూనె మంటవేసినప్పుడు వచ్చిన ఘాటుపొగరు యుండక భూమిలో పాతుటవలన చాలాభాగము భూమి లాగివేయుచున్నది. మిగిలిన స్వల్పచమురు నూనెగుడ్డలుచుట్టుకొనుటచేతను తోలు గుడ్డలు వేసుకొనుటచేతను బాధలేకుండా పోవుచున్నది. ఈపద్ధతి ఎంతఆరోగ్యకరమో నిరపాయముగా నున్నదో చదువరులు కనుగొందురు గాక.



యోగి రాఘవేంద్రగారు, మునులతోట.

పెండ్యాల సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారు, మానవులందరు మాంసమును తినవలయునని వేదములలో కలదని , భారతిలో వ్రాసిరట. ఈ విషయమును నేడు ప్రకృతి పత్రికయందు చూచితిని. అందుపైన నీ వ్యాసమును వ్రాయ బూనితిని. అందుపైన సత్యాసత్యములను పాఠకులు గ్రహించెదరుగాక.

మానవ స్వభావమునకు విరుద్ధములగు వానిని పెద్దలు చెప్పిరన్నను, లేక వేదాది శాస్త్రములలో నున్నవని యేకరువుపెట్టినను, వానిని మూఢముగా నమ్మి తదనుసారముగా నాచరించి నాశనమగుటకంటె విమర్శనాబుద్ధితో అందలి సత్యాసత్యములను తెలిసికొని సత్యమును ఆచరణకు తీసికొని అసత్యమును విడిచివేయుట బుద్ధిమంతుని లక్షణము కాదా?

మానవునివిషయమై యోచించుటకు ముందు జంతు ప్రపంచకమందు నేదియో యొక శాకాహారిని మరియు నొక మాంసాహారిని ఉదాహరణముకై తీసికొని వాటి లక్షణములను పరీక్షించి ఎట్టి ఆహారమును తిను జంతువులయొక్క లక్షణములు మానవుడు కలిగియున్నాడో పోల్చి చూచి చివర కట్టియాహారినిగా నిర్ధారణ చేయుదము.

1. మాంసాహారికి పగటికంటె రాత్రుళ్ళయందు దివ్యముగా కళ్లు కనబడుచుండును. అందుచేతనే పులి మొదలగునవి వాటియొక్క ఆహారనిమిత్తమై రాత్రిలందు సంచారము చేయుచుండును. శాకాహార జంతువులగు పశువులకు పగలుకండ్లు కనుపించు నంతగా చీకటిరాత్రిలయందు కనుపడవు. ఇక మానవునకుకూడా పగలే కండ్లు కనపడును. కాని యేదియో దీపపువెలుతురు సహాయము లేకున్న చీకటి రాత్రులయందు కండ్లు కనపడవు.

2. మాంసాహారులగు కుక్క, పిల్లి, మొదలగు వానికి బిడ్డలుపుట్టిన, 7,9,11 లేక 13 రోజులకు కండ్లు తెరచును. కాని శాకాహారులగు పశువులకుబిడ్డలుపుట్టిన కండ్లు తెరిచియే పుట్టును. మానవులకు బిడ్డలుపుట్టిన కండ్లు తెరచియే పుట్టుదురు.

3. మాంసాహారులగు కుక్క, పిల్లిమొదలగునవి నీరుత్రాగునపుడు నాలికతో కతుకును. శాకాహారులగు పశువులు నీరుత్రాగునపుడు నోటితో పీల్చును. మానవుడు నీటిని నోటితోపీల్చును లేక త్రాగును. కాని నాలుకతో కతకడు.

4. మాంసాహారులగు కుక్కమొదలగునవి అలసటకలిగిన వాటియొక్కనాలుకను వ్రేలాడవేసి తద్వారా చెమ్మటను కార్చును. శాకాహారియగు పశువునకు అలసట జనించిన శరీరమంతయు చెమటపట్టును.

5. మాంసాహారియగు పులి మొదలగువాటికి వాటియొక్క ఆహారమును చీల్చికొని తినుటకు, కోరలు గోళ్లు మొదలగు పరికరములు గలవు. శాకాహారియగు పశువున కట్టిపరికరములులేవు. మానవునకుకూడా అట్టి పరికరములేవియూలేవు. శాకములను, పండ్లను నమలుటకు అనుకూలమైన పండ్లుకలవుగాని చీల్చుటకు తగిన కత్తెరబోను వంటి పండ్లులేవు.

6. మాంసారి తనయొక్క ఆహారమును నమలకయే చీల్చికొని మ్రింగును. శాకాహారి తన ఆహారమును నెమరువేయును. మానవుడుకూడా తన ఆహారమును నమలి తినును.

7. మాంసాహారియొక్క శరీరము ఉద్రేకమై యెక్కువ వేడిగాయుండును. ఈవిషయమై యేదైన ఒకపిల్లినిగాని, కుక్కనుగాని ప్రక్కయందు పరుండబెట్టుకొనిన విశదమగును. శాకాహారియొక్క శరీరము ఉద్రేకములేక సామాన్యమగు వేడికలిగి యుండును. మానవుని యొక్క శరీరముకూడా అట్లేయుండును.

8. మాంసాహారియొక్క మలము విపరీతమగు దుర్గంధము కలిగియుండును. కాన నది మలవిసర్జనానంతరము దానిని మట్టితో కప్పుచుండును. శాకాహారియగు జంతువుయొక్క మల మంతగా దుర్గంధముకొట్టదు. నీచమగు మాంసాహారమును తినకున్న మానవుని మలముకూడా అంతగా చెడుకంపు కొట్టదు.

9. మాంసాహారియొక్క ప్రేగులు షుమారు ఏడు మూరలు పొడుగుండును. అంతే పరిమాణముగల శాకాహారియొక్క ప్రేగులు ౩౩ మూరలుండును. ఇందులకు కారణమేమన: మాంసాహారము శాకాహారమునకంటె తొందరగా కుళ్లిపోవును. కానజీర్ణముకాగా మిగిలినపదార్థము తొందరగా ప్రేవులనుండి బయటకుపోవలయును. అందువల్ల దయాపరుడగు పరమేశ్వరుడు మాంసాహారికి ప్రేగు చిన్నదిగను శాకాహారికి ప్రేగుపెద్దదిగను నిర్మాణమొనర్చినాడు. ఇత్యాది నిదర్శనములను బట్టి భగవన్నిర్ణయములో మానవుడు శాకాహారియే యని విశదమగుచున్నది.

10. మాంసాహారులగు మృగములు ఇతరాహారముయొక్క తోడ్పాటు లేకనే కేవలమొక్క మాంసమును తినియే జీవయాత్ర గడప గలవు. కాని మానవుడు ఇతరాహారముల యొక్క సమ్మేళనములేక కేవలము ఒక్క మాంసమును తినియే జీవితమును గడుపుకొనలేడు.

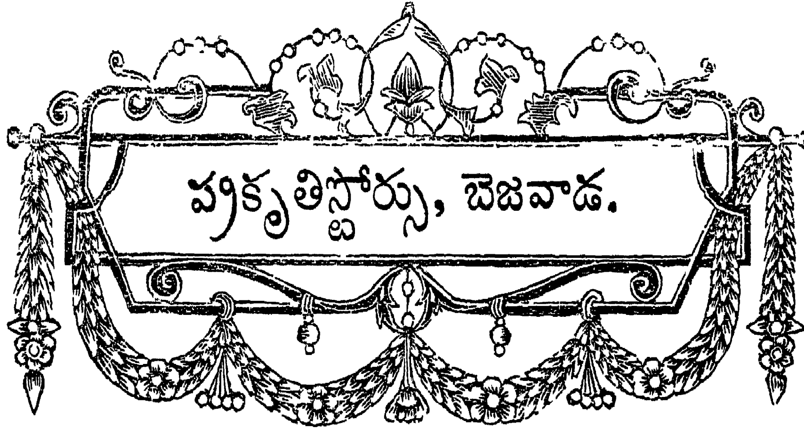
సృష్టికర్త ప్రతిజీవికిని ప్రత్యేకమ్మైన ఆహారపదార్థములను నిర్ణయించియున్నాడు. అదియే ఆజీవికి స్వాభావికాహారము లనబడును. పులి, సింహము, తోడేలు, నక్క మొదలగు మృగములకు మాంసాహారమును నిర్ణయించియున్నాడు. ఏనుగునకు, పండ్లు, ఆకులు, ధాన్యములు నిర్ణయించినాడు. గుఱ్ఱములు, ఆవులు, మొదలగు వానికి గడ్డి ధాన్యములు నిర్ణయించి యున్నాడు. చీమలు, పక్షులు, మొదలగువానికి ధాన్యములను కొన్నిపండ్లను నిర్ణయించినాడు. కోతులకును మానవునకును నూనె, గింజలు, పండ్లు నిర్ణయించి ఉన్నాడు. ఈస్వాభావికాహారములను ప్రతిజీవియును, యేవిధమైన మార్పుచేయకనే తినగలదు. మార్పుఅనగా వండుట ఇతరసుగంధద్రవ్యములు, మసాలాలు కలుపక యుండుట. ఇట్లు తినుటకు అనుకూలమ్మైన ఆహారములే స్వాభావికములు. ఇందుకు వ్యతిరేకముగా కృత్రిమముగా తయారుచేసిన పదార్థములు అస్వాభావికములును రోగదాయకములును అయియున్నవి. ఏజీవికైననూ తమస్వాభావికాహారమును తీసుకొనివచ్చి దగ్గిర పెట్టినయెడల నిజముగా తినవలెనని కోరికపుట్టి నోట నీరూరవలెను. అపుడు ఆయాహారమునుతిని జీర్ణించుకొని ఆరోగ్యమును పొందవలెను. మానవులలో పందిమాంసము తినువారున్నారు. వారుపందికన బడగానే కొరికి తినగలరా? అరటిపండ్లవలెను, మామిడి పండ్లవలెను, నోట నీరూరునా? చాలా అసహ్యము పుట్టునుగాని. అటులనే చేపలనూ కోడిపుంజును తినగలరా? వాటికి సహాయము

శాకాహారము కానలెను. చెట్లనుండి వచ్చిన ఆహారముతిననిదే మానవుడు జీవింపజాలడు. చెట్లనుండి పండిన సుగంధద్రవ్యములను మాంసాహారముతో జతజేర్చి ఈశాకాహారములయందుగల సుగుణములచే మాంసములందు గల దుర్గుణములను కొంతవరకు కప్పిపుచ్చి పయోముఖ విషకుంభములయందలి పాలను తాగి మరణించువారి చందమున మానవుడు కూడ చెడిపోవుచున్నాడు. నిజముగా రుచి మాంసమునందున్నదందురా? లేక సుగంధద్రవ్యములయందున్నదందురా? మాంసమునందేయున్న దనిన దీనిని పచ్చిగాయుండి ఈసంకరములు కలుపనియపుడు ఎందులకు తినకూడదు. మాంసాహారము చాలా పొడవుగల మన ఆహారనాళము నందు త్వరగా కుళ్లెత్తును. అందువలన రక్తము విషయుతమగును. దానివలన రాచపుండ్లు, కుష్ఠు, అతిమూత్రము మొదలగు వ్యాధులు కలుగుచున్నవి. మనకు శుద్ధరక్తము కావలయునన్న పండ్లనుండియే రావలయును. మాంసము ఉద్రేక పదార్థము. దానియందు నిజమగుబలమును ఆరోగ్యమును లేదు.

యోగి సిద్ధప్పగారి
నిర్యాణము

హిందూపురమునందు ప్రకృతి వైద్యాలయమును స్థాపించి తాను ప్రకృతి జీవనమునుచేయుచు, అనేకమంది రోగులను రోగవిముక్తులుగచేసి ప్రజాసేవకు పాటుపడిన యోగి సిద్ధప్పగారు 1935 సం॥రం డిశంబరు 21 తేదీన మరణించినందులకు మాకుగలిగిన విచారమునకు మేరలేదు. లక్షాధికారులై యుండియు నిరాడంబర జీవనముచేయుచు, ప్రజల సేవకు పాటుబడిన సిద్ధప్పగారి ఆత్మకు పరమేశ్వరుడు శాంతినొసంగుగాక.

సంపాదకుడు.



ప్రకృతి ఉద్యమము ఇపుడు దేశమునం దంతటను అభివృద్ధియగుచున్నది బుద్ధిమంతులగు వారు అందలి సత్యసిద్ధాంతముల నవలోకించి ఈవైద్యమునం దభిమానము చూపుచున్నారు. అన్నివైద్యములలో చికిత్సబడసి విముక్తిగానక చివరకు ప్రకృతి వైద్యముచేసి అనేకమంది రోగులు ఆరోగ్యమును గాంచుచున్నారు. వీరిని చూచి అనేకులు ప్రకృతివైద్యము నవలంబింప ప్రయత్నించుచున్నారు. ప్రకృతివైద్యమునకు మందులు, లోహలవణ విషపాషాణ యుతము లైనవి, అక్కరలేదు. కాని శరీరము చికిత్స చేయుటకు కొన్నిపరికరములు కావలయును. అవి యెనిమాడబ్బాలు, రంగుసీసాలు, రంగు అద్దములు, తొట్లు, ఆదిత్యపేటికలు, వర్ణ కేంద్రీకరోపకరణములు, ధర్మామీటర్లు, భూత అద్దములు, ఇంకను అనేకములగు పరికరములు అవసరమైయున్నవి. ఇవియన్నియు ఎచట దొరకునో వివరములు తెలియచేయుడనియు యేవ్యాధికి యేరంగు సీసావాడవలయునో రోగులకు తెలియక అనేక తప్పిదములను చేసి పొరపాటు సీసాలను వాడుటవలన అపాయము సంభవించుచున్నదనియును, తెలిసిన వైద్యులే ఆసీసాలను పరికరములను ప్రతిపరికరముయొక్క ఉపయోగమును, ఉపయోగించు విధమును తెలుపుచు ఆపరికరములను తెలిసిన ప్రకృతి వైద్యవేత్తలు సప్లైచేసిన బాగుండు ననియును అనేకమందినుండి అనేకజాబులు వచ్చుచున్నవి. అనేకమంది స్వయముగావచ్చి కొంత నిలువడబ్బు షేర్లమూలకముగ పోగుచేసి ఆమూలధనముతో పరికరములను తెప్పించినిలువ యుంచి అమ్ముచు ప్రజలకు ఉపకారము చేయు డనియు ఈకార్యమునకు పూనుకొనుటకు ప్రకృతి సంస్థవారు తప్ప మరియొకరు కార్యభారమునకు పూనుకొనజాలరనియు చెప్పుచున్నారు. ప్రకృతి ఉద్యమమునందు ఇది యొకశాఖగా నుండుననియు దీనికికూడ కొంతమంది పనివారలను యేర్పాటుచేసి ఒక స్టోర్సు సాగించుటకూడ ప్రకృతిఉద్యమాభివృద్ధికి అనుకూలమనియు తలంచి ఈ కార్యమునకు గడంగినాము. ప్రకృతి వైద్యమునకు కావలసిన పరికరముల నన్నింటిని మేము సప్లై చేయగలము.

వస్తువులయొక్క అసలుధరలు వ్యాపారఖర్చులు మొదలగునవి పోగా కొద్దిలాభమును చూచుకొని మేము వానిని విక్రయించెదము. మేము అమ్మురేటు బజారురేటుకు దమ్మిడికూడ అధికముగ నుండదు. కావలసిన విచారించుకొని మావద్ద తీసికొనవచ్చును. ఇంకను ధర తగ్గించుటకు వీలున్న ప్రయత్నించెదము.

ప్రికృతి వైద్యా పరికరములు

సూర్యకిరణచికిత్సకు :—

ఆదిత్య పేటిక:— ఇది శరీరమునకంతటికిని చెమటపట్టించి ధాతుశక్తిని అభివృద్ధి చేయును. ఇందు కూర్చున్నప్పుడు వివిధరంగుకిరణములు మీాదపడును. ఈ స్నానముద్వారా సమస్తరోగములను కుదుర్చుకొనవచ్చును.

క్రోమోడిస్కు :— శరీరమందలి నొప్పులను కంతులను వాపులను వ్రణములను మొదలగువానిని కుదుర్చుటకు సూర్యకాంతిని కేంద్రీకరించి యెక్కువతీక్ష్ణముచేసి రంగుకిరణములుగా వానినిమార్చి శరీరముమీాద ప్రయోగించుటకు ఈ పనిముట్టు ఉపయోగపడును.

భూత అద్దము:—పుండ్లను తామరను దుష్టనీరుగల కంతులను కాల్చుటకు ఉపయోగపడును.

రంగు సీసాలు:-ఇవి నీరు,నూనెలు,పాలు, పంచదార మొదలగువానికి రంగుకిరణములను ఆరోపించి వానిని వివిధవ్యాధులకు ఉపయోగించుటకు ఉపయోగపడును.

రంగు అద్దములు:—వీనికిరణములను శరీరమునకు ప్రయోగింప వీలగును. ఆదిత్యపేటికకును విడిగను, కిటికీలకును అద్దము అమర్చి దానినుండి కాంతిని గ్రహింపవచ్చును.

సెల్లాఫోను (రంగుగ్లాసు కాగితములు) ఇవి అద్దములకును, సీసాలకు చుట్టుటకు ఉపయోగింపవచ్చును. ఇందు ఏడురంగులకాగితములుండును.

జలచికిత్సకు :—

తొట్టిస్నానపుతొట్లు, లింగస్నానపు పీటలు, జల్లుస్నానపు పరికరములు, జస్టు స్నానపుతొట్లు, పాదస్నానపుతొట్లు స్పాంజి, నీటియొక్కవేడి కొలుచు ధర్మామీాటర్లు, మిట్ (మర్దనకు చేతికి తొడుగుకొనుటకు మేజోడు) గొంగళిచుట్టలకు వలయు గొంగళ్లు, దుప్పట్లు, ఫ్లానలు గుడ్డలు, వేడినీటిసంచీలు (కాపడమునకు) మంచుగడ్డ సంచీలు, (Ice bags) మొదలయినవి సప్లయి చేయబడును.

ఇతరపరికరములు :

ధర్మామీాటర్లు, యెనిమాడబ్బాలు,స్టెతస్కోపు (గుండెను పరీక్షచేయుటకు) మనుష్యులకు తూనిక వేయుమెషీనులు(Weighing Machines)ఆలివ్ ఆయిలు, తేనె, గోధుమపొట్టు, చాకులు, చెంచాలు, గ్రాహముబ్రొట్టె పెట్టెలు, మట్టితోజేసిన సమస్తవస్తుసామగ్రిలు, కొబ్బరితురుము పనిముట్లు, ఆసనము విరివిచేయుకడ్డీలు, (Rectum Dilators) మలబద్ధము, మలలు మొదలగువానికి ఇంకను అనేకరకముల పనిముట్లుగలవు.

మాస్టోర్సుకు ఒకమారువచ్చి చూచి తెలిసికొనుడు. వలయువారు వెంటనే ఆర్డర్లుపంపుడు.

ధరలకు పూర్తివివరములకు:—

మేనేజరు : ప్రికృతిస్టోర్సు, బెజవాడ

అని వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహారోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్వ్యాధజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

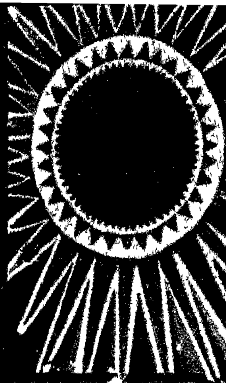
వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr PUTCHA VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA



ప్రకృతి



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

ఏప్రిల్

1936



బెజవాడ



శీర్షాసనము - మృత్యుమాతంగకేసరి.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జష్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనలపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జష్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపరిక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రెసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

సంవత్సరచందా రు 3-0-0. రిజిష్టరుడ నెం. M. 1424

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౫	ఏప్రియల్ 1936	సంచిక 4

విషయసూచిక

ఆరోగ్యగోష్ఠి	99	వ్యాయామ ప్రదర్శనము	117
ప్రశ్నోత్తరములు	100	జలచికిత్సావిధానము	120
శిశుపోషణ	104	ఎంత ఘోరం	124
ప్రకృతి గృహవైద్యము	105	దేహవ్యాయామ పాఠములు	125

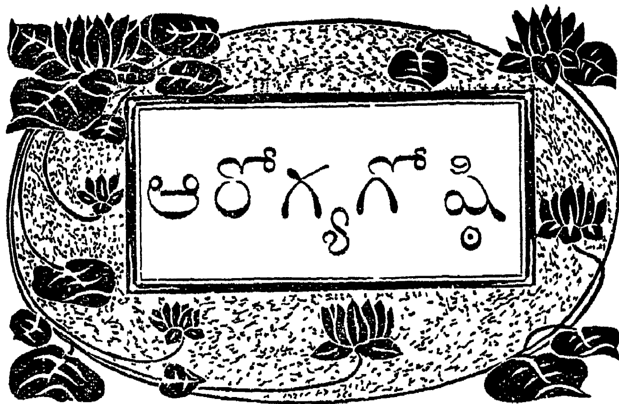
4. ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము మదనపల్లి

శిబిరము 1936 సంవత్సరము మేనెల 1 వ తేదీన ప్రారంభింపబడును. శిబిరమునకు రాదలచిన వారు అందరును యేప్రియలు 30 వ తేదీ ఉదయమునకే మదనపల్లి చేరుకొనవలసియుండును. అచటినుండి శిబిరప్రదేశమునకు అందరును కలిసి వెళ్లెదరు.

బెజవాడనుండిగాని, బెజవాడమీదుగగాని వెళ్లువారికి బెజవాడలోదిగిన రైలుచార్జీలు తగ్గింపు నైజామునుండిగాని, బెజవాడ ప్రాంతములనుండిగాని, బెజవాడకు తూర్పు, ఉత్తరములనుండి వెళ్లువారు బెజవాడలోదిగిన రైలుచార్జీలు తగ్గును.

శిబిరమునకు వెళ్లదలచినవారు ఈయేప్రియలునెల 10 వ తారీఖులోగా ప్రకృతిమేనేజరుగారికి రు 1 తో తామువచ్చెదమనియు తగ్గింపు రైల్వే టిక్కట్టుకు తమకు ఒకఖాళీయుంచవలసినదనియు దరఖాస్తు చేసుకొనవలెను. 10 వ తారీకులోగా చేరు దరఖాస్తులనులెక్కించి రైల్వేకంపెనీవారికి టిక్కట్టు తగ్గింపునకు దరఖాస్తుచేసెదము. శిబిరమునకు వచ్చినతర్వాత యెవరిరూపాయి వారికి తిరిగి ఇవ్వబడును. రానివారికి ఇవ్వబడదు.

శిబిరాధిపతి.





సంపాదకుడు

ఆంధ్ర జాతీయ మాసము

ఒకవైపున మదనపల్లిలో ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తువారి రవ ప్రకృతివైద్య శిక్షా శిబిరమున్నూ, ఇంకొకవైపున మచిలీపట్టణమున చేకుమళ్ళ రామచంద్రరావు పంతులుగారి పర్యవేక్షణమున విజ్ఞానపరిషత్తువారి గ్రామ పునర్నిర్మాణతరగతులు, వేరొకవైపున నిడుబ్రోలులో ప్రొఫెసర్ రంగాగారి రైతాంగ విద్యాలయము జరుగును. ఇంకను ప్రచురింపబడలేదు గాని ప్రొఫెసర్ సంపత్కుమారాచార్యులవారి శక్తి పాఠశాలలుగూడ మేనెలలోనే జరుగును. తెలుగుదేశమున నూతనావేశము రగుల్కొలుపబడును. బలము ఆరోగ్యము విజానము కార్యదక్షత నేర్పబడును. అలవరసవడును.

కాని మేనెల చాల వేడిగానుండు కాలము.ఇప్పటికన్న వినాయకచవితి మొదలు దీపావళి వరకు తెలుగుదేశ రైతులకు తీరికదినములు. దురదృష్టవశాత్తు రైతుప్రజలను యీ సంస్థలు ఆకర్షింపజాలకున్నవి. రైతును ఏ ఆకర్షణములును చలింపజేయజాలకున్నవి. ఒక్క టాకీలు తప్ప పట్టణసీమలయందు విద్యార్థులుగాను ఉపాధ్యాయులుగాను ఉండి వేసంగిశలవులలో తీరికగనున్న వారిని మాత్రమే యీ సంస్థ లాకర్షించుచున్నవి. అందువలననే యిది ఏప్రియల్ మేనెలలలో జరుపవలసివచ్చినది. వారిలో నైనను సోఘరులు తిండిపోతులు యీవంకకు రారు. తెలివితేటలుగలవారికి తమకు తెలియనిది లేనేలేదనే అహంకారము. మిగతా మధ్యరకపువారిలో కొద్దిమందియే వీనికి వచ్చెదరు.

రైతు నిజముగా యీసంస్థలచే నాకర్షింపబడిననాడు తెలుగుదేశమునకు యీసంస్థలు యేమూలను చాలవు. అప్పుడవి ౪౦౦ లైనను చాలనివేయగును. అప్పు డిప్పటివలె నెల, రెండునెలలూ గాక సంవత్సరముపొడుగునను నడుపవలసియుండును. అట్టి శుభదినములు త్వరలో రాగలవనియే మాయాశ.

టీకాలరసము 1935

మేము చదువుకొన్నప్పుడు ఒక మేష్టరుండేవాడు. ఎవరైనా తరగతిలో అల్లరిచేస్తే వానిని దండించిన, ప్రక్కనున్న 1,2 రిని గూడా కొట్టేవాడు. ఏమండీ మేష్టార్! మమ్మలిని కొట్టుతా రెందుకంటే "ఏడిశారు! రేపుమీరు అల్లరిచేస్తే మళ్లీ వచ్చి కొట్టకుండా తప్పుతుంది" అనేవాడు. అలా వుంది యీ టీకాలనడక! రేపురాబోయే తల్ల

కాయనొప్పికి యీ వేళే అమృతాంజనం రాచుకో మంటే యెవరైనా నవ్వుతారు, కాని యెప్పు డైనా వచ్చునో రాదో మశూచికం, దాని కొరకు యివ్వాళ్ల టీకాలు వేయించుకోమంటే నవ్వటానికి యెవ్వరికీ అధికారంలేదు! పైగా వద్దంటే జరిమానాలు! శిక్షలు!

మనరాజధాని కంతటికిని టీకాల రసము గిండీ లోని కింగ్ ఇన్‌సిట్యూట్‌లో తయారగును. వారిలెక్కల ప్రకారము మశూచికపు టీకాలు నిరుడు 34, 82, 660 మందికి వేసిరి. ఈసంవత్స రము 43, 97, 599 మందికి వేసిరి. ఈసంవత్స రము రెండవతూరి టీకాలు వేసినవారి సంఖ్య 26, 23, 971. నిరుడాసంఖ్య 19, 34, 617 నుండెను. మొత్తం ఈసంవత్సరం 70, 21, 570 మందికి టీకాలువేసిరి. నిరుటికన్న యీసంవత్స రము 16 లక్షల 4 వేల 2 వందల 93 మందికి యెక్కువగా వేసిరి. ఈటీకారసమంతా ఊరికే పోతుందనేగా ప్రభుత్వమువారి నమ్మకము!

కలరాకు టీకాలునిరుడు 3,89,875మందికి తెప్పిం చిరి. ఈసంవత్సరము 13,8,000. అనగా నిరుటి కన్న దాదాపు 9.3 లక్షల మందికి యెక్కువ. ఇవిగాక టయిఫాయిడ్‌జ్వరానికిగూడా టీకాలు ప్రభుత్వమువారు వేయించిరి.

ఇకముందు కడుపులో నొప్పికి కండ్ల మంటలకు గూడా టీకాలు వేయించెదరుకాబోలు ప్రభు త్వమువారు! ఇవియైనా నిర్బంధశాసనములోచేర కుండా చూడవలసియున్నది. శాసనసభ్యులు ఈ లోపుగ ముత్తులక్ష్మి అమ్మాళ్ వంటి వైద్య వరులు శాసనసభ్యులుగా వచ్చినయెడల రీవాక్సి నేషనేకాకుండా మూడవ వాక్సినేషన్‌గూడా నిర్బంధముచేస్తారు!! పరిస్థితులు ఇటులున్నవి. భారతీయులారా నిద్రలేచి కండ్లుతుడుచుకొనుడు.

నైజాములో టెంపరెన్సు

నైజాంప్రభుత్వమువారు ప్రజలను కల్లు, సారా యి మొదలగు మత్తుద్రవ్యముల త్రాగుడు తగ్గింప ప్రయత్నములు చేయుచున్నటుల తెలి యుచున్నది. బ్రిటీషు ఇండియాయందుకంటె నిజాంరాష్ట్రమందు త్రాగుడెక్కువగనుండెను. ఇప్పుడు తగ్గించుట శుభసూచకము. ప్రజలుబాగు పడి రాష్ట్రమునకు అభివృద్ధికలుగుటకు ఇదియొక మార్గము. అదేఫర్మానాలో ప్రజలు టీ త్రాగు టకు ప్రోత్సహింపవలసినదని కలదు. ఇది చాలా తెలివితక్కువఆలోచన. కల్లుకన్నను, టీ,కాఫీలే యెక్కువ అపాయకరములు. కల్లుకన్న టీ ఖరీదుకూడ యెక్కువయే. "టీ" కొరకు పోవు డబ్బుయొక్క లాభమంతయు ఇతరదేశముల వర్తకులకు చెందును. కల్లుత్రాగుట అవినీతికర మని అందరికి తెలియును. అందువలన త్రాగు వారికి చొరవయుండదు. టీత్రాగుట అవమాన కరమని యెవరికి తెలియదు. అందువలన చెడిపో యెదరు కనుక నైజాంప్రభుత్వమువారు కల్లు సారాయిలు తగ్గించుట ప్రోత్సహింప వలసినదే కానిటీత్రాగుడుప్రోత్సహింపగూడదనిమాసలహా.

తేనీరు విషతుల్యము.

ఈపుస్తకమునందు తేనీరువలన శరీరము యేవిధ ముగ చెడి పోవుచున్నదో సంపూర్ణముగ వివరింప బడినది.

వెల ఇతరులకు రు 0-6-0 చందాదార్లకు 0-4 0

తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు.

దేశమునందు చాల మంచిదను ఊహతో వాడు చున్న తెల్లపంచదారవలన అనేక వ్యాధులు తటస్థించుచున్నవి. దానివలన ఏ అపకారములు జరుగుచున్నది ఈగ్రంథమునందు వివరింపబడినది. వెల ఇతరులకు రు 0-6-0 చందాదార్లకు 0-4-0

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రశ్నోత్తరములు

తమ ఆరోగ్యమునకు సంబంధించిన సలహాలు కావలసినవారున్నూ, ఇంకను ఇతరసందేహములు కలవారును మాకువ్రాసిన మేము ఉచితముగ పత్రికామూలమునసమాధానములనిత్తుము.

రోగనివారణకు సంబంధించిన సలహాలు కావలసిన ఫీజు నిర్ణయింప బడును.

కావలసినవారు ప్రతినెలయున్ను పదియవ తారీఖులోగా వారికి కావలసిన సలహాల కొరకు లేఖలను ప్రకృతిఆఫీసుమేనేజరుగారికి పంపుకొనవలెను.

—సంపాదకుడు.

ప్రశ్న:—1. నాకుకుడికాలిమడమపైనమూడు అంగుళముల పొడవును, షుమారు రెండుఅంగుళముల వెడల్పును గల నల్లని పొడ యున్నది. ఆపొడ తిమురుగను యెక్కువ దురదగాను యుండును. చికిత్స తెలుపుడు (కొం. బా. గు.)

ఉత్తరము: భూతఅద్దమును తెచ్చి ఆమచ్చఅంత భాగము నను సూర్యకాంతిని కేంద్రీకరించి కాల్చివేయవలెను. చెడుపదార్థము పోవువరకును యేమాత్రమును బాధ యుండదు. చాలహాయిగాయుండును. ఆచోట ఆకుపసుపురంగుసీసాలయందు కొబ్బరినూనె యెల్లప్పుడు యెండయందు కాగపెట్టుచు ఆనూనె రాచుచుండవలెను. ఆచోట వారమునకు ఒకతూరి ఆవిరిని పట్టుచు ప్రతిరోజును రెండుమార్లు మట్టిపట్టీలు వేయుచుండవలెను. లోపలికి ఆకుపసపురంగు సీసానీరును తడవకు ఔన్సువంతున 4 తడవలు పుచ్చుకొనుచుండవలెను. ఆహారపుమార్పు వేరుశనగ, కొబ్బరి మొదలగు క్రొవ్వుపదార్థములను, పప్పుపదార్థములను మానివేయవలయును. ఆకుకూరలు, కాయకూరలు, పండ్లు ప్రధానముగ తీసికొన వలెను. ఆకలి అగునంతవరకు వేచియుండుట, మధ్యమధ్య ఉపవాసములు ముఖ్యములు. మలబద్ధకమని తోచినప్పుడెల్లను యెనిమా చేసికొనుచుండవలెను. ప్రాతఃస్నానము చేయుచుండవలెను.

ప్రశ్న: (2)నాకు మూత్రముతోకూడ శుక్లము నష్టమగుచున్నది. సంపూర్ణ చికిత్సవివరింపుడు. (కొం. బా. గు.)

ఉత్తరము: పూర్తివివరమలకు శుక్లనష్టమును పుస్తకమును చదువుడు.

ప్రశ్న: (3) ఒక పిల్లవానికిటీకాలు వేయబడిఇప్పటికి నాలుగు నెల లైనప్పటికిఆపుండ్లుమానలేదు. ఆపుండ్లు మానకుండుటకు కారణము శుభ్రము చేయకుండ టీకాలు వేయుటయే యనియు అది వాక్సినేటరు పొరపాటనియు హెల్తు డిపార్టుమెంటువారు చెప్పుచున్నారు.దయచేసి పైపుండ్లు మానుటకు చికిత్స తెలుపుడు.

(రా. రా. శాస్త్రి.)

ఉత్తరము: టీకాలువేసినవెంటనే ఆవిషముపోవుటకు భూతఅద్దముద్వారా సూర్యకాంతిని కేంద్రీకరించి కాల్చివేసి నీలిసీసాయందలి చాల దినములనుండి కాగబెట్టిన నూనెను రాచుచుండవలెను. పుండ్లయందలి విషక్రిములు వెంటనే చచ్చి పుండ్లుమాని దేహము ఆరోగ్యవంతముగ యుండవలయునన్న ఆ విషజీవులకు ఆహారమగు చీమును గలిగించు అజీర్ణకరములగు పప్పుపదార్థములు దుంపలు మొదలగునవి మాని ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు ప్రధానముగ ఇవ్వవలెను.

ప్రశ్న: (4) రెండుమాసముల వయసుగలశిశువు యొక్కతల్లి గలదు. ఆవిడ అపక్వాహారము చేయుచూపిల్లవానికిపాలు ఇవ్వవచ్చునా? శిశువునకు ఆవుపాలు ఇచ్చుచున్నారు. (బా. వెం)

సమాధానము: నిరభ్యంతరముగ ఇవ్వవచ్చును. అయితే తల్లిఆరోగ్యము వృద్ధిపొంది శుభ్రమైన పాలుపడవలయునన్న పప్పులు, వేరుశనగ మాని వేసి, కరకర ఆకలియగునపుడుమాత్రమే గోధుమలు కొబ్బరి అరటిపండ్లు బాగుగ నమలికొద్దిగ తినుచు యెక్కువగా రసముగల పండ్లగునారింజ, పంపరపనస, బత్తాయి, పుచ్చ మొదలగునవి తీసికొనవలెను. ఆవుపాలు తల్లిపాలంత శ్రేష్ఠమైనవి కావు.

ప్రశ్న: (5) శిశువునకు విరేచనమగుటకు ఆముదము వేయవచ్చునా? భస్మం, కర్పూరం వగైరా పనికివచ్చునా?

సమాధానము: శిశువునకు ఆముదము, భస్మం, కర్పూరం వగైరా యేమియును వేయరాదు. విరేచనము కానియపుడు తియ్యని నారింజరసమును ఇవ్వవలెను. పొత్తికడుపునకు తడిగుడ్డ వేయవలెను. శుభ్రముగ విరేచనమగును.

ప్రశ్న:— 6. నావయస్సు 40 సంవత్సరములు విరేచనములుపలుచగా దినమునకు నాలుగుసార్లు నాలుగు మాసములనుండి అగుచున్నవి. వొంటిపైన అపుడపుడు దద్దుర్లు వచ్చుచుండును. యెడమ మోకాలియందు మేహాకలుకుల సంబంధమైన నొప్పి, కూర్చొని లేచునపుడు మాత్రమే వుండును.

పైన తెలిపిన వ్యాధులు, మొదటకూడా వుండెను. అయితే ఒక సంవత్సరము క్రిందట, మూడు దినములు చలినీళ్లు త్రాగుచు వుపవసించినందువల్ల నివారణ అయివుండెను. ఆరు నెలలు బాగావుండి మరలయథాస్థితికి వచ్చినది. ఆకలి అగుచునేవుండును. మొదటనివారణమైనదికదా యని మరల అటులనే మూడుదినము లుపవసించి తిని·కాని యీతడవ నివారణకాలేదు. ప్రతిరోజు వకగంటకాలము శరీరవ్యాయామమునందు వినియోగించుచుందును; ధృఢశరీరము.

(మం. వీ. గుప్త.)

ఉత్తరము :—6. మీకు మూత్రావయవములు సరిగా పనిచేయుటలేదు. మూత్రరూపమున వెడలవలసిన ద్రవముకూడ మలద్వారముననే వెళ్లిపోవుచున్నది. కాన మీమూత్రావయవములకు చురుకుకలిగించవలయును. మీరు రోజుకు రెండుమార్లు తడవకు 10 నిమిషములవంతున ఉదయసాయంకాలములలో లింగస్నానము చేయుచు మధ్యాహ్నము పొత్తికడుపునకు ఒకమట్టిపట్టీ వేయుచుండవలెను. నీలిరంగు మూత్రమును జారీచేయుటకును విరేచనములు తగ్గుటకును పెట్టినది పేరు. కాన తడవకుశ్జౌన్సు వంతున రోజుకుఆరు తడవలు నీలివర్ణోదకముపుచ్చుకొనుచుండవలెను.

మీకు చర్మముకూడ సరిగ పనిచేయుటలేదు. అందువలననే దద్దుర్లు సంధులయందు నొప్పులు కన్పట్టుచున్నవి. చర్మమునకు అరటిఆకుల ఆతపస్నానములద్వారా చురుకుగల్గించవలెను. ఆదిత్యపేటికాస్నానములు ఇంకను బాగుగా పనిచేయును.

ఆహారమునందు ఆమ్లకరములును మూత్రావయవములకు యెక్కువ శ్రమను కలుగచేయునవియగు పప్పుపదార్థములు, దుంపలు, పిండిపదార్థములు, చక్కెర, ఉప్పు మొదలైనవి మానివేసి, రసముగలపండ్లు కాయకూరలు, ఆకుకూరలు, గ్రాహామురొట్టె తినవలెను. నారింజకాయలు, లేతకొబ్బరినీరు మూత్రావయవములపైన బాగుగ పనిచేయును.

ప్రశ్న:-7. నాకుఅజీర్ణమో, మలబద్ధకమో, మరేమో తెలియదు. కాని దినమునకు మూడు నాల్గుమారులు విరేచన మవుతుంది. ఆకలి బాగానే

చురుకుగానే వుంటుంది. కొంచెము కడుపులో పిసికినట్లవుతుంది. మలముయొక్క రంగు వివిధ ములుగా వుంటుంది. కొంచెము వచ్చి రానట్టుగా వున్నప్పుడు, బహిర్భూమికి వెళ్లనియెడల అపాన వాయువులు ఆరంభమె, మరల విరేచనముసాఫు గాకాదు. కనీసము ని. 15 లు పట్టును. మల విసర్జనానికి కూర్చున్నపుడు మొదట కొంచెము వచ్చి, 5 నిమిషములుండిమరలకొంచెమువచ్చును. ఇటుల 15 నిమిషములకు తక్కువ కాదు. చిన్నతనమున భోజనము మూడుమారు లభ్యాస మైననూ, పై కారణముచేత రెండు మారులే తింటూవున్నాను. వరియన్నము తినినందున యిటులగుచున్న దేమో! యీ మరబియ్యము నందు బలకర పదార్థములు లేవుగదాయనియు, గోధుమరొట్టె తింటూకూడా కొంచెము అన్న మును తీసుకొంటూవున్నాను. రెండు భోజనము లకు మధ్యకాలముల గూడా ఆకలివేస్తుంది. కనుక యేవో పండ్లను పుచ్చుకొంటాను. అప్పుడప్పు డొకరోజు వుపవసించి తెల్లవారి ప్రత్యేకముపండ్ల పైననేవుండి మూడవరోజు నియమితాహారమును పుచ్చుకొంటూవుంటాను. రోజు వుదయము 5½ గంటలకు మేల్కొని గమనవ్యాయామము, పరు గెత్తడము, దండెములు, బస్కీలు మొదలైన కొంతశరీరపరిశ్రమ కూడా చేస్తాము. మొదట లేచినపు డొకసారి వ్యాయామము ముగించుకొని వచ్చినపిదప మరియొకసారి రాత్రిపరుండబోవు లోపల మరల వకసారో, రెండుసార్లో విరేచన మవుతుంది. దృఢగాత్రుడనే ప్రకృతిపత్రికలో బోధింపబడిన జీర్ణకోశము బాగుపడు వ్యాయామ ములునూ, ధ్యానము, కొలదిగా వ్యాయా మము కూడా చేయుచున్నాను. ఇన్ని అవస్థలు పడిననూ యీవిరేచనవ్యాధి నివారణయగుట లేదు. వకసారి డాక్టరువద్ద యేదో మిక్శ్చర్ త్రాగినాను. అయితే ఒక సంవత్సరమువరకు విరేచనము కట్టి మరల యథాస్థితికి వచ్చినది. మరల యేదైన మందును సేవింతునాయను ఆలో చన కలుగుచున్నది. దీనికి ప్రకృతిచికిత్సవలన అంత మొందింపవచ్చునా ? అయితే దీనికి సలహా యొసంగుడని మిమ్ములను కోరుచున్నాము. ఆ హారవిహారములలో మార్పులు, వుపవాసములు, మన్నుపట్టీలు మొదలగు అన్నివిషయములు వివ రము తెలుపగోరినాడను.

ఉత్తరము :— 7. మీకు పైత్యకోశమందు మాంద్యము యేర్పడియున్నది. మీరు తడవకు ½ అవున్సు వంతున 8 తడవలు పసుపురంగు సీసానీరును త్రాగవలెను.

మీరు కొవ్వుపదార్థములు, పప్పుపదార్థములు, ముఖ్యముగ మానివేయవలెను. కొన్నాళ్లవరకు గ్రాహమురొట్టె, రోజుకు మూడు అరటిపండ్లు, ఆకుకూరలు, కాయకూరలు, అచ్చగా ఒక్కపూట తినగలిగిన యన్ని నారింజపండ్లు ఈవిధముగ తీసుకొనుచు నుండవలెను. కాలేయమునకు వేడి నీటి కాపడములుపెట్టి అచట మట్టిపట్టీలు వేయు చుండవలెను. మీరు చల్లనినీరుత్రాగి కొన్నా ళ్ళును, ఫలరసములమీద కొన్నాళ్ళును, అనుభవ జ్ఞులవద్ద నుండి ఉపవసించవలెను.

ప్రశ్న :— 8. (a) ఉపవాససమయమున మల విమోచనమునకు "యెనిమా" గాక సులభసాధ్య మైన సాధన మెద్దియైన గలదా ? (b) ఉపవా సము, ప్రాతః సాయంకాలములు శీతలోదక స్నానములు, నిమ్మనీటి సేవనము, దేహదార్ఢ్య మునుబట్టి యోగాసనాభ్యాసము, గమనవ్యా యామము మొదలగువానివలన ఉపయోగ ముండునా ?

ఉత్తరము:—ఉపవాససమయమున మలవిమో చనకు అంతకంటె మంచి సాధనము మరియొకటి

లేదు. (b)తక్కినసాధనములుఅవసరముగతత్కాల మునకు పనిచేయవు. కాన ఉపవాసమునందు తప్పక తక్కినవాటితోపాటు యెనిమా చేయ వలసినది.

ప్రశ్న:—9. ఉపవాసమునువిరమించునాడుపచ్చి ద్రాక్ష, నారింజ, బత్తాయివంటి ఫలవర్గములు దొరకని ప్రాంతముల యందు, ఆవుపాలు, గోధుమపాలు, కొబ్బరికాయలోని నీరు, పండ్లు, లేకున్న పచ్చి కూరకాయలు తినవచ్చునా?

ఉత్తరము:— కొబ్బరినీరు, ఆలుబఖరగాని, ఖర్జూర్ కాని నీటిలోనానవేసి పిండివడియగట్టి ఆనీటిని త్రాగవచ్చును.

ప్రశ్న:—10. తియ్యగా, చప్పగా, ఉప్పగా నుండు కొబ్బరికాయలలో యేకాయ యెక్కువ శ్రేష్ఠము?

ఉత్తరము:—తియ్యని కాయలే మంచివి.

ప్రశ్న:—11. వెలగకాయ, నూనెగింజల(nuts) జాతిలో చేరునా? దానిగుణదోషములేమి?

ఉత్తరము:-వెలగకాయ (nuts) అనగాచమురు కాయల జాతిలో చేరదు. అది ఫలజాతిలో చేరును. బాగుగా చెట్టునపండినవి బలవర్ధకములు. వగరుగనుండు పచ్చివి మలబద్ధకమును, అజీర్ణ మును చేయును.

ప్రశ్న:—12. నారింజ, బత్తాయి, కమలా మొద లగు ఫలములు చెట్టునుండి కోసినతరువాత యెన్నిరోజులుండిన తినరాదు?

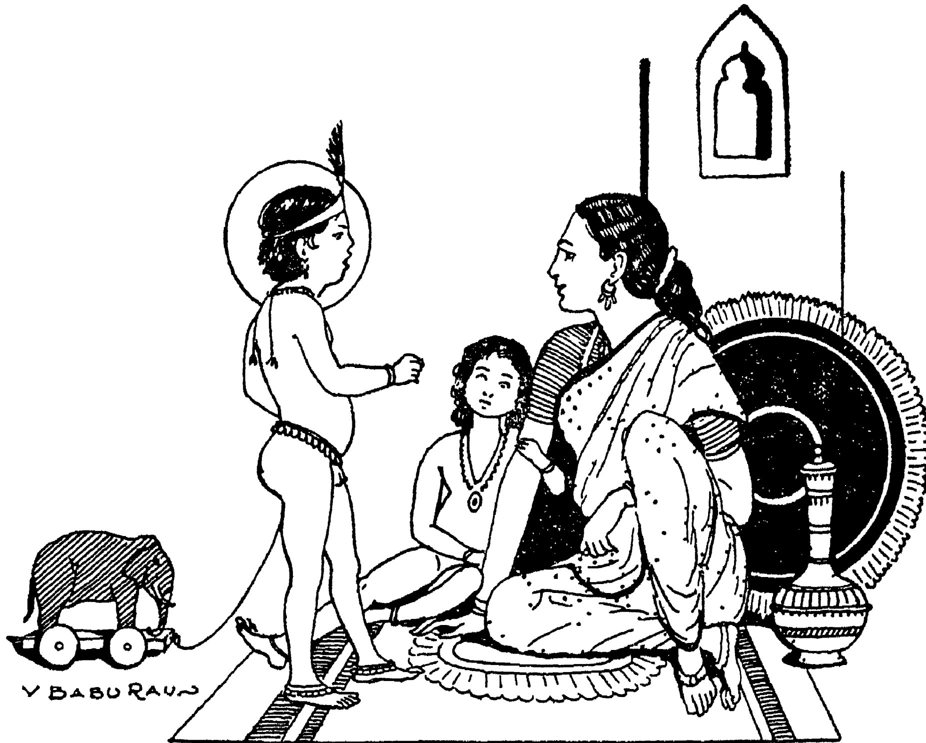
ఉత్తరము:—ఒకవారముదినములవరకు తినదగి యుండును. తరువాత నవి సాధారణముగా చెడి పోవును.

ప్రశ్న:—13. కేవలము కొందరు పర్ణాహారులు వేపాకుపైననే ఆధారపడియుందురని చెప్పుదురు. రుచికి చేదుఅయినను ఈపత్రములు సాత్వికా హారములో చేరునా? వానిగుణములేమి?

ఉత్తరము:—అభ్యాసము జేసికొనిన వేపాకు మాత్రమేకాక నాభి మషిణిగింజలుతిని కూడ యుండవచ్చును. కాని అదిమానవునకు స్వాభావి కాహారముకాదు. వేపాకు చేదుగా నుండును. కనుక అది రాజసాహారమగును.

ప్రశ్న:—14. సామాన్య ఆరోగ్యము చేకూరిన చాలుననుకొనువారు కనీసమే యే ఆసనమును యెంతంతసేపు సాధనచేయ వలసియుండును.

ఉత్తరము:—ఒక్కొక్కటి 10 నిమిషములు వంతున ఈక్రిందిఆసనములలో యే నాలుగైనను చేయవలయును. సర్వాంగ,మత్స్య, పశ్చిమతాన, హాల, చక్ర, అర్ధమత్స్యేంద్ర, భుజంగ, శలభ, కుక్కుటమ, యూర ఆసనములు, ఆహారవిహార నియమములు అనుసరించవలయును. ప్రతి ఆసన మును కొంతకాలము ప్రత్యేకముగ అభ్యాసము చేయవలయును.



శిశుపోషణ

రాబోవు నెలనుండి "శిశుపోషణ" అను శీర్షికక్రింద శిశువుల ఆహారములు వారిని పెంచు విధానములు వారిమానసిక శక్తుల నభివృద్ధిపరచి పవిత్రులుగ చేయుమార్గములు మొదలగువాని గూర్చికూడ వ్యాసములు వ్రాయబడును.

—సంపాదకుడు.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౮ వ పాఠము

నీటివైద్యము

స్నానమునకు, త్రాగుటకు, తడికట్లకు, నీరుపయోగించుట నీటివైద్యములోనే చేరును. స్నానపానాదుల కుపయోగించు నీటియొక్క వేడిమి, ఆ నీటియొక్క పరిమితి, దానిని ప్రయోగించువిధము, ఆ ప్రక్రియ చేయవలసినకాలము ఇవి నీటివైద్యమునకు సంబంధించిన భాగములు. పరమేశ్వరుడు భూభాగ మునకన్న మూడురెట్లు జలభాగమును సృష్టించియున్నాడు. మనిషిదేహము నందును గట్టిభాగ ములకన్న జలముతో కూడిన భాగములే ఎక్కువగా నున్నవి. నీటిని బాగుగా వాడుటవలన ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందును. స్నానముచేయుటవలన చర్మముమీదిమాలిన్యములు పోవుటయేకాక చర్మముక్రింద చేరియున్న మాలిన్యములు వెడలిపోవుటకు అనుకూలముగా చర్మమునందలి రంధ్ర ములు విరివిజెందును. కనుక ఎక్కువతూరులు స్నానముచేయుటవలన దేహారోగ్యము వృద్ధి పొందును. భారతదేశమున దినమున కొకతూరియైనను స్నానముచేయని వ్యక్తిలేడు. నదులయందు స్నానముచేయుటవలన దేహమునకు చాల మేలు కలుగును. అందువలననే భారతీయులు పండు గులయందును పర్వములయందును నదీస్నానములు మతధర్మముగా నాచరించెదరు. సముద్ర స్నానమువలన మొద్దుబారియున్న చర్మమునందు చురుకు పుట్టును. అందువలన సయితము ఆరో గ్యము కలుగును. మిక్కిలి ఎక్కువతూరులు సముద్రస్నానముచేయుటవలన దేహమునందలి ప్రతీకారశక్తి ఎక్కువగును. అందువలననే నదీస్నానము లంతఎక్కువగా సముద్రస్నానములు విధింపబడలేదు సముద్రస్నానములు అరుదుగామాత్రమే చేయవలెను. నదీస్నానము ప్రతి దినము చేసినను మేలేచేయును.

ప్రకృతిచికిత్స చేయదలచినచోట ప్రవాహోదకముండుట అవసరము. అచట నదీజలములేనిచో పరిశుద్ధమగు నీరు ధారాళముగా దొరకినట్లైన బాగుగనుండును. ఆరుబయట స్నానముచేయుటకు ఇష్టపడని స్త్రీలు, ఆరుబయటస్నానమును భరింపనిరోగులు, దుర్బలులు, సుకుమారులు, వృద్ధులు కొందరుందురు. వారికొరకై కప్పుకలయిండ్లలో స్నానమునకు వసతులను కలిగింపవలెను. అచటనే స్నానముచేయుటకుముందును తరువాతను వ్యాయామముచేయుటకుకూడ వసతు లుండ వలెను. ఇచ్చటికి వచ్చిస్నానములు వ్యాయామముచేసినవారి కెల్ల ఆరోగ్యముకలుగుచుండును. ఇచ్చట చికిత్సచేయు నతనికి లైసెన్సులేదను కారణమున జరిమానాలు శిక్షలు పొందవలసిన కారణముండదు. ఇచటికివచ్చు రోగులు దండెములు, బస్కీలు, చెడుగుడు, చెఱుపట్టీ, టెన్నిస్,

ఫుట్ బాలు, బేడ్ మెంటన్ మొదలగు ఆటలు ఆడవచ్చును. వ్యాయామములు అయినతరువాత చన్నీటితోనో వేడినీటితోనో స్నానముచేయవచ్చును. వ్యాయామము, స్నానము, విశ్రాంతి, పరిశుద్ధమగు ఆహారము, నిర్మలమగుగాలి, సూర్యకాంతియందు తిరుగుట, మంచి తలపులను కలిగియుండుట, ప్రార్థనము, విశ్వాసము, ఉల్లాసము—వీనివలననే ఎట్టి వ్యాధియైనను నివారణ మగును. ఇట్లు రోగనివారణముచేయు నాతడు రోగములయొక్క సూక్ష్మవివేచన చేయడు. రోగ ములకు జటిలములగు చికిత్సాప్రక్రియలను గూడ నిర్ణయింపడు.

ప్రకృతి చికిత్సాలయమున నీపై చెప్పిన వసతులకు కొంత వ్యయమగును. ఔదార్యమును, సాహసమును గలవారు ప్రయత్నించినచో నింతమాత్రపు పెట్టుబడిని ఆతడు సులువుగనే సంపాదింపగలడు. లేదా నలుగు రైదుగురి పెట్టుబడితో నైనను యిట్టిదాని నేర్పాటు చేయ వచ్చును. శ్రద్ధతోను, ఓపికతోను, విశ్వాసముతోను, మనస్ఫూర్తిగను పనిచేయు చికిత్సకునకు నిట్టి చికిత్సాలయపు పెట్టుబడిని తీర్చివేయుటకు యెక్కువకాలము పట్టదు.

జలచికిత్సాప్రక్రియలను 7 పెద్దభాగములక్రింద విభజింపవచ్చును. ౧ స్నానములు ౨ తుషార ములు ౩ బాష్పస్నానములు ౪ ఘర్షణస్నానములు ౫ ఆసనస్నానములు ౬ కట్లు ౭ చుట్టలు.


ఆసనస్నానము.

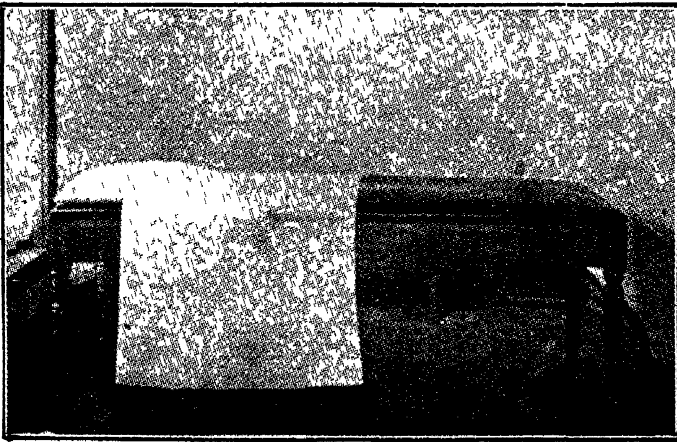
ఆసనస్నానమునకు రెండు నీటితొట్లు కావలెను. అవి రేకు కొయ్య సిమెంటు మట్టి రాతివానిలో నేవియైనను పనికి వచ్చును. ఒకతొట్టిలో వేడినీరుపోయవలెను. రెండవతొట్టిని చన్నీటితో నింపవలెను. వేడినీటి తొట్టిలో కూర్చున్నప్పుడందు అతనికి సుఖముగా నుండునంత వేడిగలనీ రుండవలెను. అందతడు ౩ నిమిషములు కూర్చుండి లేచి చన్నీటితొట్టిలో ఒక నిమిషము కూర్చుండును. తరువాత తిరిగి వేడినీటితొట్టిలో కూర్చుండును. అప్పటికి నీటివేడి కొంచెముతగ్గియుండును. కనుక అందుండి 4,5 చెంబుల నీరుతీసి పారపోసి యింకను వేడియైననీరు అందు కలుపవలయును. అందతడు ౩ నిమిషములుండి లేచి తిరిగి చన్నీటి తొట్టిలో ఒకనిమిషము కూర్చుండును. అందుండి తిరిగి లేచి వేడినీటితొట్టిలో మూడునిమిషములు కూర్చుండును. నీటివేడిమి తగ్గకుండునట్లు వెనుకటివలెనే చేయవలెను. చివరకు ఒక నిమిషము చన్నీటితొట్టిలో కూర్చుండును. తరువాత అందుండి లేచి దేహము తుడువకయే శుభ్రమగు దుస్తులుధరించి కప్పుకొనిపరుండవలెను. రోగి పైస్నానములు చేయునప్పుడు కూనేగారి కటిస్నాన మునకువలెను మోకాలునుండి దిగువభాగము తొట్టివెలుపలికిఉంచుకొని కూర్చుండును. వేడి నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు వేడినీటితోను, చన్నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు చన్నీటితోను పాదస్నానము అమర్చవలయును. ఇట్లుచేయుటవలన దేహతత్వము బలపడును. జలచికిత్సయందుకలుగు సుగుణ ములు కేవలము జలమువలననే కలుగుటలేదు. అనగా జలముయొక్క శీతోష్ణధర్మమువలన గలుగును నీటి శీతోష్ణధర్మము, ప్రక్రియాకాలము, జలముతో తడిసినదేహభాగము, రోగి యొక్కస్థితిగతి - వీని ననుసరించి జలచికిత్సవలనిసుగుణములుగలుగుచుండును. జలచికిత్సలయం

ద్దెల్ల తీవ్రప్రతీకారములు గలుగుచుండును గాన రోగియొక్క స్థితిగతులను జాగ్రత్తగా పరిశీలించి మరీ చికిత్సలను చేయుచుండవలెను.

ఫారెన్‌హీట్ థర్మామీటరుతోనే జలముయొక్క శీతోష్ణములను చూడవలెను. 50 డిగ్రీలకు తక్కువగానున్న నీరు అత్యంతశీతల మైనది. 50 మొదలు 65 డిగ్రీలవరకు నున్ననీరు శీతలమైనది. 65 మొదలు 80 డిగ్రీలవరకు నీరు సుఖశీతలమైనది. 80 మొదలు 90 డిగ్రీలవరకు నీరు నులి వెచ్చనిది. 90 మొదలు 98 డిగ్రీలువరకుగల నీరు గోరువెచ్చనిది. 98 మొదలు 108 డిగ్రీలువరకు గల నీరు వేడియైనది. 108 మొదలు 128 వరకు అత్యంత ఉష్ణమైనది. దేహము 110-115 డిగ్రీల వరకు నీటి వేడిమిని భరింపగలదు. 140 డిగ్రీల వేడిగల నీటియావిరినిగూడ భరింపగలదు. అత్యల్పకాలప్రక్రియ 15 మొదలు 30 సెకనులు పట్టును. అల్పకాలప్రక్రియ 30 సెకనులు మొదలు 1 నిమిషమువరకుపట్టును. దీర్ఘకాలప్రక్రియ 3 మొదలు 10 నిమిషములువరకుపట్టును. అతిదీర్ఘకాలప్రక్రియ 10 మొదలు 30 నిమిషములవరకుపట్టును. ఈ విభాగమును బాగుగ జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. ఇకముందుచెప్పబోవుప్రక్రియలు వివిధవిధములుగా నాచరింప నను వుగానుండును.

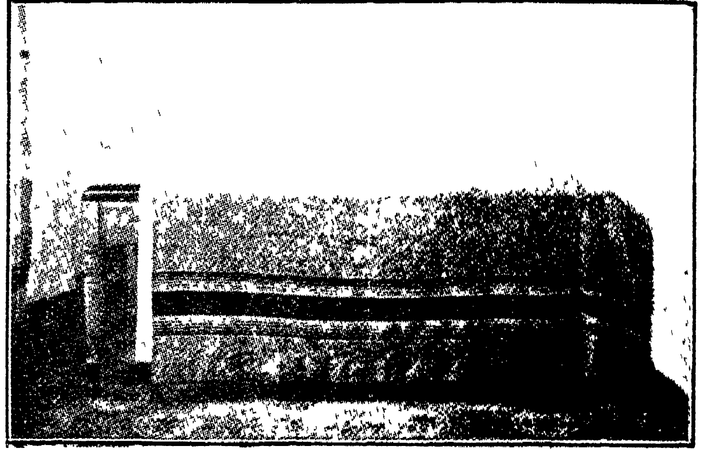
కంబళిలేక గొంగళిచుట్ట

ఉపకరణములు:—(1) 6 అడుగులపొడవు 5 అడుగుల వెడల్పుగల రెండుకంబళ్లు ఉన్నిశాలువలు పనికివచ్చును. (2) 5 అడుగులపొడవు 4½ అడుగుల వెడల్పుగల ఒక ముతుకఖద్దరు దుప్పటి. మొద్దుగానున్నచో ఒక పొరచాలును. బట్ట సన్నదియైన రెండుపొర లుండవలెను. (3) ఒక పెద్దతుండుగుడ్డ. (4) చల్లని పరిశుభ్రమైన మంచినీరు (కుండలలో నిలువయుంచిన నీరైన శ్రేష్ఠము) ఆవశ్యకత ననుసరించి నీటియొక్క శీతోష్ణపరిమాణమును పెంచుటగాని, తగ్గించుట గాని చేయనగును.



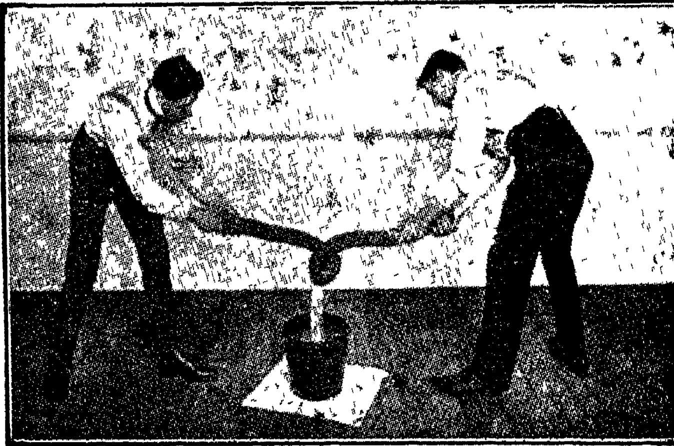
1 వ పటము.

పద్ధతి:— 1. ఒకబల్లమీదగాని, మంచముమీదగాని లేక చాప మీదగాని, తలవైపున నొకదిండు నుంచి, ఆదిండునగభాగముపై పడునట్లుగా బల్లమీద అడ్డముగా తుండుగుడ్డను పరువవలెను. (1 వ పటము) ఈ తుండుగుడ్డను తడుప రాదు. పొడిబట్టనే పరువవలెను.



2. తరువాత రెండుకంబళ్లను (శాలువలను) జతచేసి, బల్లమీాద పరువవలెను. మొదటపరచిన తుండుగుడ్డపై అంచునకు కంబళి పై అంచు రెండంగుళములు దిగువగా నుండవలెను. (2వ పటము)

2 వ పటము.



3 వ పటము.

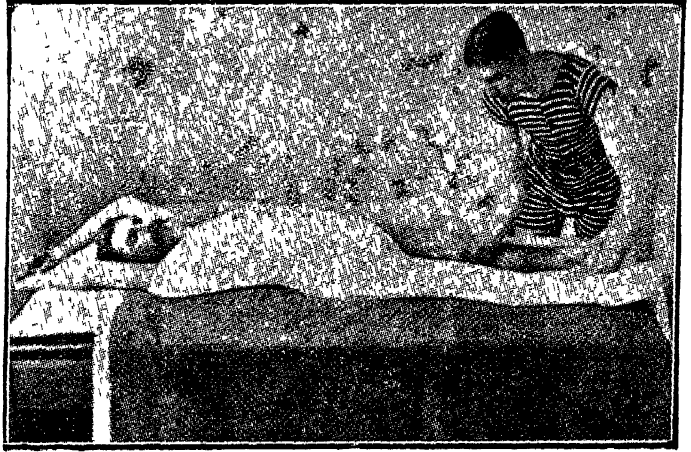
3. 5×4½ అడుగుల వైశాల్యము గల ముతకఖద్దరుబట్టను శీతలోదకమునందు తడిపి, ఇద్దరుమనుష్యులు రెండు వైపులపట్టుకొని గట్టిగా పిండవలెను. (3వ పటము) ఆతడిబట్టను కంబళిపై పరువవలెను. కంబళిపై అంచునకు తడిబట్టపై యంచు రెండంగుళములు దిగువ నుండునట్లు పరువవలెను. (4వ పటము)



4. తడిబట్టపైయంచు రోగి భుజములపైన 3 అంగుళము లుండునట్లు రోగిని తడిబట్టపై పరుండబెట్టవలెను.

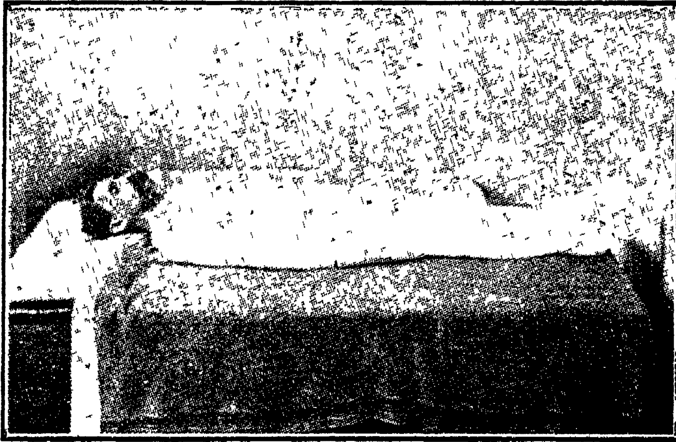
4 వ పటము.

5. రోగి రెండుచేతులను పైకెత్తమని, ఒకవైపు తడిబట్టను శరీరము మీదికి కప్పవలెను. ఆ పొరను పొట్ట, కటిప్రదేశములమీదికిని, ఒక కాలు మీదికిని చుట్టవలెను. ఈ పొరలోనికి రెండవకాలిని చేర్చరాదు. (5వ పటము)



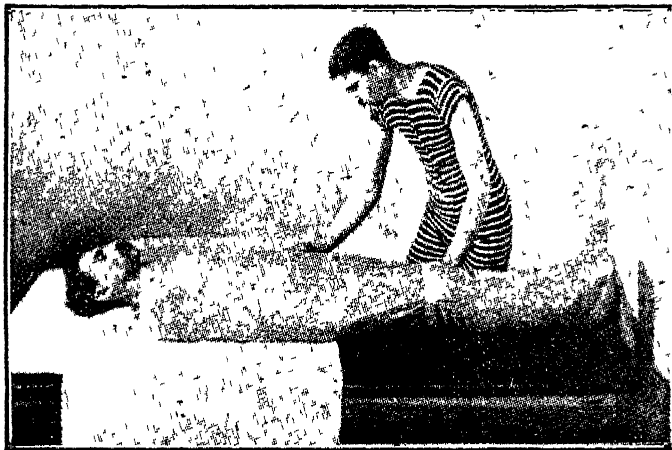
5 వ పటము.

6. తదుపరి రోగి చేతులను తన ప్రక్కలయందు చేర్చమని, 2వవైపు తడిబట్టను చేతులమీదికిని, రెండవ కాలునకును చుట్టవలెను. తడిబట్టనుశరీరమునకు చుట్టుటలో శరీరమునందన్ని భాగములకును, చక్కగాఅని యుండవలెను. మడతలుండరాదు. అట్లున్న త్వరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగదు. (6వ పటము)

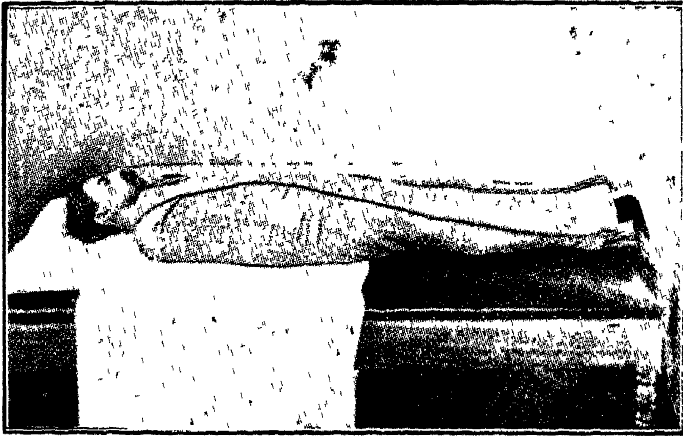


6 వ పటము.

7. తరువాత కంబళ్లను శరీరముపైకి అన్నివైపులఅనియుండునట్లును, గాలిజొరబడుట కేమాత్రము వీలులేనట్లుగ కప్పవలెను. కంఠము యొద్దను, పాదముల యొద్దను బాగుగా చుట్టవలెను. (7,8వ పటములు)



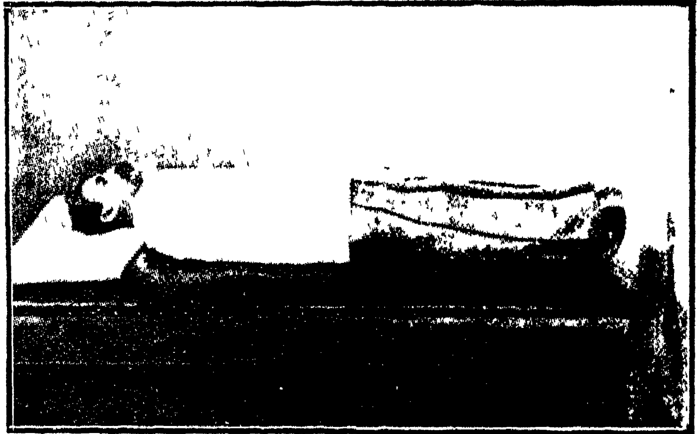
7 వ పటము.



8 వ పటము.

8. కంఠముయొద్ద గాలి లోనికి పోకుండుటకై ప్రథమమున పరచిన పొడి తుండుగుడ్డను కంఠము చుట్టును చుట్టవలెను. (9వ పటము.)

9. రోగి బలహీనుడైనపుడు, కంబళిపొరలు చాలక చక్కని ప్రతిక్రియ గలుగదని సందేహమున్న యెడలమరియొకశాలువను పైన కప్పవచ్చును.



9 వ పటము.

ఒకకంబళి, ఒకదుప్పటి, ఒకతువాలా లేక తుండుగుడ్డ యింకకొన్ని దుప్పట్లుగాని శాలువలుగాని కావలసినపరికరములు. కంబళిలోపల తడి దుప్పటి పరచి దానిపైన రోగిని పరుండబెట్టి ముందుగా తడిదుప్పటిని రోగికి చుట్టెదరు. దానిపైన కంబళినిచుట్టబెట్టెదరు. రోగికి కంఠమునకు పై భాగము వెలుపలనుండును. మిగతాభాగ మంతయు యీ చుట్టలో నుండును. వెలుపలిగాలి లోనికి చొరకుండునట్లు యీ తుండుగుడ్డతో గొంగళిచుట్టచివరలు కప్పియుంచెదరు. ఇట్లే ఒక్కొక్క దేహభాగమునకు గూడ చేయుదురు. జలచికిత్సవలన రెండుఫలితములు గలుగును. మొదటిఫలము తాత్కాలికము. ఇది క్రియ (Action) అనఁబడును. అది వెంటనే గలుగును. దానికి రెండవదగు ప్రతీకారము (Reaction) ఫలము ఆలస్యముగా గలిగి గుణము నిలచియుండును. దేహోష్ణమునకు యెక్కువతేడాగా నున్న వేడిగల నీటితో చేయు ప్రక్రియలయందు ప్రతిక్రియయును చాల యెక్కువగనే యుండును. సామాన్యమగు శీతోష్ణములుగల ప్రక్రియయందు క్రియనే

ప్రధానముగా ఉద్దేశించెదరు. ఆ ప్రక్రియనే యెక్కువకాలముచేసినయెడల ప్రతిక్రియ అణచి వేయబడును. దీనినే ప్రకృతివైద్యములోని అల్లోపతి అనవచ్చును. జ్వరముగా నున్నప్పుడు 30,40 నిమిషముల కటిస్నానము చేయించుట యన నిట్టిదేను.

మిక్కిలి శీతలోదకముతోగాని మిక్కిలి ఉష్ణోదకముతోగాని చేయించు ప్రక్రియలయందు ప్రతి క్రియకే యెక్కువ ప్రాధాన్య ముండును. అవి చాల అల్పకాలమే చేయవలెను. అత్యుష్ణోదకపు ప్రక్రియకన్న అతిశీతలోదకపుప్రక్రియ చాల హితకరముగా నుండును. అత్యుష్ణోదకపు ప్రక్రియ యందలి క్రియయందు దేహముయొక్క వేడిమి యింకను పెరిగి ప్రతిక్రియయందు తగ్గిపోవును. అత్యుష్ణపు అత్యల్పప్రక్రియ (application) యందు కండరము క్రియయందు ముడుచుకొనును. ప్రతిక్రియయందు విరివిజెందును. ఇందు క్రియయందు రక్తముయొక్క పీడన (నొక్కుడు-Pressure) తాత్కాలికముగా పెరిగి ప్రతిక్రియయందు తగ్గిపోవును. శీతలోదక అత్యల్పప్రక్రియ యందు మొదట దేహముయొక్క వేడిమి తగ్గును. ప్రతిక్రియయందు మృదువగు ప్రతిక్రియ గలుగును.

జలచికిత్సవలని ఫలములు

దీర్ఘమగు వేడినీటి దైశిక (Local) ప్రక్రియలవలన చర్మము చురుకెక్కును. బాధ తగ్గును. నరములయొక్కచివరలు చల్లబడును. మాలిన్యములనుకరగించి వెలువరించును. ఆ భాగమునందలి కణములు బాగుగాపోషింపబడి బలపడును. దీర్ఘములగు శీతలోదకదైశికప్రక్రియలవలనరక్తవాహి కలు ముడుచుకొనును. చర్మమునందలి చురుకుదనముతగ్గును. నరములయొక్కచివరలు చైతన్యమును గోలుపోవును. అందువలన బాధ తెలియదు. నీరు యెత్తైనచోటునుండి లేక పీడనగలచోటునుండి సన్ననిగొట్టముద్వారా వడిగాతగులునట్లు ప్రయోగించుటకు ఘర్షణ ప్రక్రియలనిపేరు. వీనివలనను ధాతుశక్తి ననుసరించి ప్రతీకారము గలుగును.

రోగియొక్కస్థితిగతుల ననుసరించి ప్రకృతివైద్యుడు చికిత్సలను ప్రయోగించుచు, వానివలన గలుగు క్రియా, ప్రతిక్రియలను జాగ్రత్తగా గమనింపవలెను. ఒకస్నానముతరువాతగాని కంబళి చుట్ట తరువాత ప్రతిక్రియ లోపముగానున్నయెడల ఆయా ప్రక్రియలవలన గలుగవలసిన మంచి గుణములు గలుగవు. ఒక ప్రక్రియతరువాత బలహీనతగాని, నీరసముగాని, చలిగాని, వికారము గాని కలిగిన యెడల ప్రతిక్రియ లోపముగా నున్నదని గుర్తింపవలెను. అప్పుడు రుద్దిగాని, చలన ములు గలిగించిగాని వెచ్చని పక్కమీద దుప్పట్లుకప్పి పరుండబెట్టిగాని, వేడినీటితిత్తులతో కాచి గాని ప్రతిక్రియను గలిగింపవలెను.

ఒక ప్రక్రియ చేయదలచినచో ఆరంభమునను, ప్రక్రియాకాలమునను, ముగింపుచేసినతరువాతను నాడిని చూడుము. అతిబలహీనమైనను, క్రిషముతగ్గినను, మిక్కిలి వడిగాగాని, మిక్కిలి నెమ్మదిగాగాని కొట్టుకొనినను ఆప్రక్రియ వెంటనే ఆపివేయవలెను.

శీతలోదక ప్రక్రియలు దేహము వేడిగానున్నప్పుడే చేయవలెను. చర్మము చల్లగానున్నచో శీతలోదక ప్రక్రియ జేయరాదు. వ్యాయామముచేసిగాని, అది చేయలేనియెడల కొన్ని చలన

ముల గలిగించిగాని దేహమునందు వెచ్చదనము గలిగినతరువాతనే శీతలోదక ప్రక్రియలను చేయవలెను.

ప్రతిశీతలోదకప్రక్రియ తరువాతను, దేహమును బాగుగా తడి తుడువవలయును. బలవంతుల కీ నియమ మక్కరలేదు.

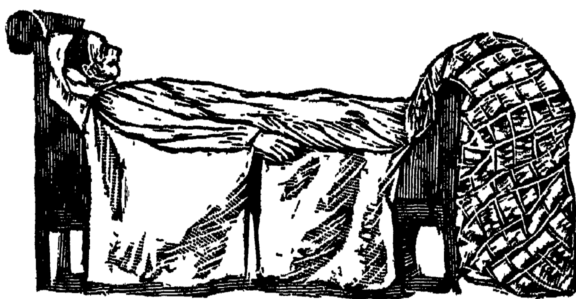
ఏ చికిత్సయును ఒక్కగంటకన్న యెక్కువకాలము చేయరాదు. చికిత్సాకాలమున రోగి నిద్రించిన యెడల యీ నియమము రోగి నిద్రలేచువరకును పాటింపనక్కరలేదు. అవసరమైనచో రెండు గంటలైనతరువాత తిరిగి చికిత్స చేయవచ్చును. దీర్ఘములగు ఉష్ణోదకప్రక్రియలన్నింటితరువాత స్వల్పమగు శీతలోదక ప్రక్రియచేయవలెను. శీతలోదక ప్రక్రియ చేయగూడని కాలములుగూడ కొన్ని కలవు. అది సమర్థుడే నిర్ణయింపవలెను.

ఏ ప్రక్రియవలననైనను, నిద్రలేమి, బలహీనత, ఉత్సాహము తగ్గిపోవుట, కన్నులు తిరుగుట, తలనొప్పి, వికారము, రోగిబరువు అవసరమైనదానికన్న యెక్కువగా తగ్గుట కలిగినయెడల చికిత్స యెక్కువ తీవ్రముగా నున్నదనిగాని, కాలముగాని ప్రక్రియలసంఖ్యగాని యెక్కువైనదని గాని గ్రహింపవలెను.

అతి పనికిరాదు.

భోజనము 1 గంట ముందుగాను, భోజనమైనతరువాత 2 గంటలవరకును యెట్టి జలచికిత్సలను చేయరాదు. ప్రతిదినమును సామాన్యముగా 1, 2 సర్వాంగస్నానములు చాలును. వారమున కొకతూరికన్న తఱచుగా తలంటిపోసుకొనవద్దు. స్నానజలమున మందులుగాని, చూర్ణములుగాని చేర్పవలదు.

బాష్పస్నానములు



పూర్ణాంగ బాష్పస్నానము



కాళ్లకు ఆవిరిపట్టుట.

బాష్పస్నానములు

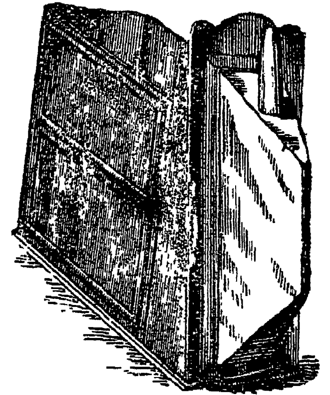
బాష్పస్నానమువలన ఆయాభాగములందలి మాలిన్యములు చెమటరూపముగా వెడలిపోవును. ఇతరదేశములలో అనేకపనిముట్లు ఉన్నవిగాని అవియన్నియు ధనముచేతనే లభించును. దేహమున కంతటికిని ఆవిరిపట్టదలచినప్పుడు ఒకటి రెండు కాగుల నీటిని ఆవిరియగునట్లు మరగ గాచి రోగి నులకమంచము మీద పరుండి పైన దుప్పటి కప్పుకొనును. ఆమంచము క్రింద ఆవిరినీటికాగును ఉంచెదరు. తల, ముఖము వీనికి ఆవిరితగులనీయక దేహమున కంతటికిని బాగుగా చెమటపోసిన తరువాత చన్నీటిజల్లుస్నానముచేసి తడి తుడుచుకొని మృదువగు వ్యాయామమును చేయ వలెను. ఇట్లుచేయుటవలన మేదోవృద్ధితగ్గి దేహము నకు లాభము యేర్పడును. వేడిగాలితోను యిట్లే చెమట కలిగించుకొనవలెను. ఇదియును రోగికి హిత వుగనే యుండును. స్పిరిటుదీపము వెలుగుచున్న ఒక కృత్రిమపుగది (కొయ్యతోగాని క్యాన్ వాసుతోగాని చేసిన ఒకగది (Cabinet)లో వేసియున్న కుర్చీపైన రోగి కూర్చుండును. అందలిగాలి క్రమముగా వేడి యెక్కుచుండును. ఆవేడికి అందు కూర్చున్నరోగికి చెమటపోయును. దీనితరు వాతగూడ చన్నీటిజల్లు స్నానముచేయవలెను ఇందు ఆవిరివలనకన్న యెక్కువ చెమటపోయును.



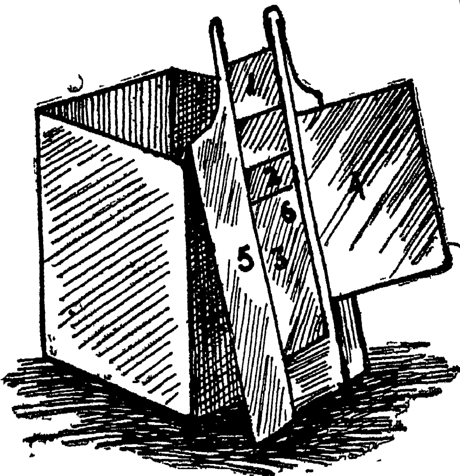
ముఖమునకున్ను కంఠమునకు ఆవిరిపట్టుట.

విద్యుత్ ఆవిరిపనిముట్టు.

ఇదియు ఒకకొయ్యతో చేసిన గదియే. తల వెలుపలకుంచి రోగి లోపల కూర్చుండును. అందలిస్విచ్ వత్తినంతనే లోపల వేడిమి కలుగును. ఆవేడికి చెమటపోయును. ఇది చాలావ్యయమగును. పనిముట్టు ఆకర్షవంతముగను, నిర్మలముగను ఉంచి శ్రమలేకయే వాడుకొన వీలుగా నుండును. శక్తిగలిగిన ప్రకృతిచికిత్సకుడు యిట్టిదానిని అమర్చుకొనవచ్చును. ఇది విద్యుచ్ఛక్తి ఉన్నచో టనే సాధ్యమగును.



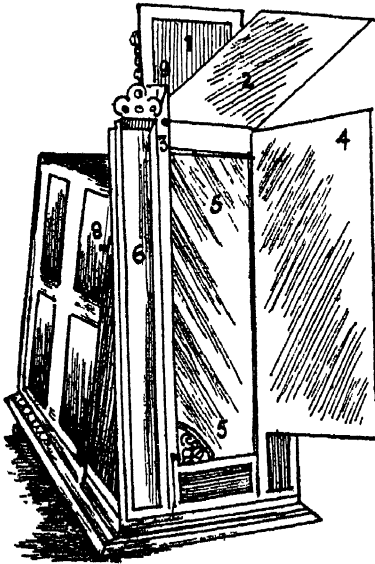
విద్యుత్పేటిక.



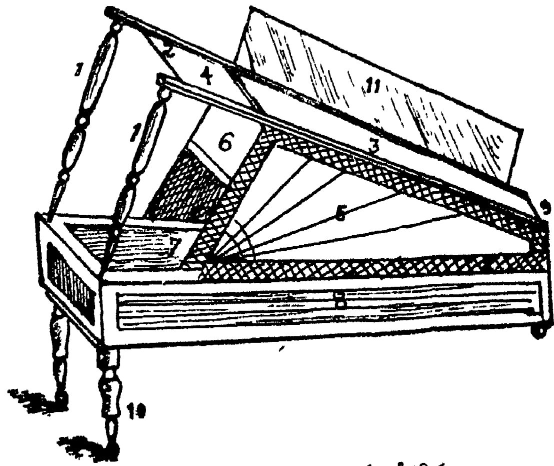
ఆదిత్య పేటిక.

ఆదిత్య పేటిక.

1. యెనామిల్ వేసినవి అద్దము మెదటికి యెండ తగులకుండ కాపాడి చల్లబరుచును 2. 6. క్రిందికి మీదికి జరుపుటకు వీలగునట్లు యేర్పాటుగల రంగు అద్దములు 3. మందమైన బిళ్లోరి అద్దము 4. కాంతిని ప్రతిఫలింపజేయు రేఖలు 5. ముందు చట్రము 7. ముడుచుటకు వీలైన అసలు చట్రము.



ఉత్తమ ఆదిత్యపేటిక.



పండుకొను ఆదిత్యపేటిక.

ఇదియును ఒక కొయ్యతోఁ జేసిన గదియే. ఇది ఒక ప్లాటుఫారముమీఁద అమర్చుకొనవచ్చును. రోగి అందుకూర్చుండును. అప్పుడాగది సూర్యునిగతి ననుసరించి యిటునటు త్రిప్పుటకు వీలుగా నుండును. సూర్యకాంతి అద్దములద్వారా దేహముమీఁద పడుచుండును. దేహమునందు యేభాగమున యే రంగు అవసరమో ఆరంగుకాంతియే పడునట్లు అద్దములు అమర్చవచ్చును. దీనిలో కూర్చున్న రోగికి నిరపాయముగను ఆయాసములేకుండను చెమటపట్టును. ఇందుకలిగిన చెమటవలన ఆవిరివలనగాని, వేడిగాలివలనగాని, విద్యుత్తువలనగాని చెమట కలిగినప్పటివలె నీరసము రాక దేహము బలపడును. ఇందు చెమటపోసిన తరువాత చన్నీటి జల్లుస్నానముగాని, సామాన్య మగు సర్వాంగ స్నానముగాని చేయవలెను. ఇతర వివరములకు సునిశితవైద్యము చూడుము. ఆదిత్యపేటిక ప్రకృతిస్టోర్సు బెజవాడలో దొరకును. లోపల అంతటను బిళోరి అద్దములు అమర్చియుండి 12 అద్దములపెట్టెతోను ప్రతిఫలింప జేయుటకు, 42 అంగుళముల పొడవుగల 2 పెద్దఅద్దములతోను కలసి దీనివెల రు 100-0-0 లు. రాజాదిత్య అని దీనిపేరు. బిళోరిఅద్దములు మాత్రము లేకుండా రు 60-0-0 లు. వైద్యాదిత్యఅని దీనిపేరు. క్రిందిచట్రము లేకుండా చౌకరకము పేదలకొరకు రు 42-0-0 లు మాత్రము. కుటుంబాదిత్య యని దీనిపేరు. అన్నిరకముల ఆదిత్యలతోను సునిశితవైద్యమను 750 పేజీల సుప్రసిద్ధమగు వైద్యగ్రంథము ఉచితముగా పంపెదరు.

ర క్త ప్ర క్షా ళ న ము.

మారథూన్ అను గ్రీకుయువకునికి అనేకవ్యాధు లుండెను. ఎన్నిరకములచికిత్స చేసినను అవి కుదురలేదు. తరువాత యీ రక్తప్రక్షాళనచికిత్సవలన అన్నిరోగములును నయమైనవి. ఆ విధానమును బెర్నార్ మెక్ ఫేడన్ డాక్టరు హెన్రీలిండ్ల హాల్ యం.డి; డాక్టరు ఈ వార్నన్ మొదలగు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతివైద్యు లనేకులు మెచ్చుకొనియాడియున్నారు. ఈ విధానమునకు మారథూన్ విధాన మనిపేరు,



రక్తప్రక్షాళన చికిత్స.

రోగి క్రిందచపటాపై పరుండును. పైనుండి ఒకేవేడి (100°) గల నీరు యెత్తునుండి జల్లుగా రోగి మీాద పడుచుండును. అట్లతడాజల్లుక్రింద 8 గంటలకాలము పరుండును. కొంతసేపు ముందువైపునను కొంతసేపు వెనుకవైపునను ఇంకను కొంతకాలము రెండుప్రక్కలమీాదను జల్లుపడునట్లాతడు పరుండును. ఇట్లుచేయుటవలన దేహమునకు నీరసముకలుగకుండుటయే గాక రక్తమునందలి మాలిన్య

ములు 8 గంటలకాలము వరుసగా క్షాళన మగుచుండును. తరువాత చన్నీటిజల్లుస్నానము చేసి ముగింపవలెను. (ఇతర వివరములకు రక్తప్రక్షాళనచికిత్స- చూడుము)

ఇట్లు చేసినప్పుడు రోగికి హాయికలుగును. ఇట్టి చికిత్సచేయుటకును రోగికి ఉత్సాహకరముగనే యుండును. ఈ ప్రక్రియ చెప్పినంత పని చేయగలదు.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు జలచికిత్సవలన అద్భుతములగు ఫలితములను చూడగలడు. ఒక్క-జలచికిత్స సమగ్రముగా తెలిసియుండినను అనేకరోగములను నిరపాయముగా గుదుర్పగలడు. ఏవ్యాధికైనను ఏ ఆపదకైనను వెంటనే "నీరు!! నీరు!!" అని అందరు అందురు. అదియట్టిదియే. అందలి అద్భుత ఫలితములు తెలిసికొనుటకు బ్రహ్మకైనను వశముగాదు. అందువలననే అన్నారు "ఆపోవా ఇదగ్ం సర్వం" అని. కేవలము రెండువాయువుల (ప్రాణ, ఉదజని) సమ్మేళనముచేత నిది యేర్పడి భూమినంతయు ఆవరించియున్నది. వాయువులను మనము చూడలేము. కాని వాయుమిశ్రమమగు నీటినో మనముచూతుము; త్రాగుదుము; స్పృశింతుము. జలచికిత్సను గురించి యీ అధ్యాయమున చాలస్వల్పముగా చెప్పియున్నాము.

ఇంకను యెక్కు-వగా తెలిసికొనదలచినవారు తొట్టివైద్యము, నైపీయజలచికిత్స, జస్టుచికిత్స, లక్ష్మణజలచికిత్స, డాక్టరు పాలపర్తినరశింహారావుగారిచే వ్రాయబడుచున్న జలచికిత్సావిధానములను వ్యాసపరంపర చదువుటయే గాక స్వయముగా కొన్ని పరిశోధనల జేయవలయును.

ప్రశ్నలు.

౧ నీటివైద్యమున యేమి వ్రాయబడియుండును? దానివలన మంచిఫలములు గలుగుటకు యేయే యితరవిషయములను జాగ్రత్తగా గమనింపవలయును?

౨ నీటివేడియందలి తరగతులను పేర్కొనుము.

3 ఆసనస్నానమును వివరింపుము.

౪ జలచికిత్సాప్రక్రియయందు గలుగు క్రియాప్రతిక్రియలను వర్ణింపుము.

౫ అత్యల్పకాల అతిశీతల ప్రక్రియయందు గలుగు క్రియాప్రతిక్రియలను వివరింపుము.

౬ జలచికిత్సయందు గమనింపవలసిన జాగ్రత్తలేవి?

౭ గొంగళిచుట్టను వర్ణింపుము.

౮ వేడినీటి ప్రక్రియలు యెక్కు-వచేసిన కలుగు ఫల మేమి?

౯ బాష్పస్నానమును వర్ణింపుము.

౧౦ రక్తప్రక్షాళనచికిత్సను వర్ణించి దానివలన గలుగుఫలములను వివరింపుము.

కాకితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయుము. ప్రతిపేజీకిని వరుససంఖ్య వేయుము. ఉత్తరవులకు ప్రశ్నసంఖ్య వేయుము. అన్నికాకితములను వరుసగాకలిపి గుండుసూదితో కుట్టుము, లేదా దారముతో కుట్టుము.



వ్యాయామ ప్రదర్శనము

బెర్నార్ మెక్ ఫెడన్‌గారి స్వీయ చరిత్రనుండి
(చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు బి. ఏ., యల్. టి., యన్. డి.)

కడసారి నేను కుస్తీపట్టిన విషయము ఇంచుక వర్ణించి నాకుస్తీయనుభవములవర్ణన ఇంతటితో ఆపెదను.

నేను న్యూయార్కు నగరములో ప్రవేశించిన తోడనే నా సంగతి ప్రచురముచేయుటకు ఎన్ని ప్రయత్నములు చేయవలెనో అన్నియు చేసితిని. ఆరోజులలో 'న్యూయార్కు వరల్డు' అను పత్రిక ధర్మనిధులు ఏర్పాటుచేయుటకు వ్యాయామ పోటీలుజరుపుచుండెడిది. ముష్టియుద్ధమున ప్రసిద్ధి కెక్కిన కార్బెట్, మిచ్చెలు (Corbett Mitchell) గార్లు కూడ ఆ పోటీలకు వచ్చు చుండెడివారు. కుస్తీపోటీలు కూడ జరుగు చుండెడివి.

న్యూయార్కు వరల్డు (New York World) పత్రికాధిపతిని వెంటనే కలుసుకొని సామాన్యపు బరువుగల ఎట్టి వస్తాదుతోనైనను నేను కుస్తీ పట్టగలననియు న్యూయార్కు వ్యాయామ శాలలో కుస్తీ నేర్పుచున్న లీనార్డు (Leonard) తో కుస్తీపట్టుటయందు నా కెక్కుడు కుతూహలము కలదనియు చెప్పితిని. ఈ లీనార్డుని నే నెన్నడును చూచి యుండలేదు. అయినను కుస్తీ పదునైదు నిముషములలో ముగియవలెనను నియమ ముండుటచే ఆ నియమకాలములోనే యెంతటివానినైనను సులభముగా నోడించగలననే ధైర్యము నాకు గలదు. అప్పటి నా సాహసము తలచుకొనిన నాకిప్పటికిని ఆశ్చర్యముగానే యుం డును. లీనార్డును పోటీసమయమునకు కొంచెము ముందుగా చూచినాను. ఆయన నాకంటె కొంచెము పొట్టిగా చాలా బరువుగా నుండు టయేగాక చూచుటకు భయంకరముగా నుండెను. తలతో సమానమైన మెడ. ఇట్టి మల్లుతో కుస్తీ యెట్లు? అయితే నాకేమీ భయము కలుగలేదు. మేము ఉభయులము కొంతసేపు కుశల ప్రశ్నలు జరిపినతర్వాత మాకు జరుగబోవు కుస్తీనిగూర్చి యాత డడుగగా నాకేమియుభయము లేదనియు అతనిని సులభముగా చిత్తు చేయగలననియు బదులు చెప్పినాను. అట్లయినమనము తమాషాగా కుస్తీ పట్టెదము, పందెము వద్దు అని అతడనెను. పందెమునకు తమాషాకుస్తీకి భేదము కలదు. తమాషాగా పట్టు కుస్తీలో పట్లు అన్నియు ప్రేక్షకులకు చూపుటకు వీలుండును. పందెములో నట్లుగాక ఎవరి నెవరు త్వరలో చిత్తు చేయగల రని చూతురు. కుస్తీ జరిగినంతసేపు చప్పట్లు వినబడుచునేయున్నవి. అంత లావాటి మనుష్యుని చేత నాబోటి సన్ననివాడు చిక్కకుండుట ప్రేక్షకులకు ఆశ్చర్యమైనది. ఈ కుస్తీ జరిగిన కొద్ది దినములకే నాసంగతి ఎక్కువమందికి తెలిసినది. నేనుండు బస చిన్నదగుటచే ఇరువది ఎనిమిదవవీథిలో అయిదవ సందులో నుండువిశాల

మైన బసకు నా వ్యాయామశాల మార్చినాను. బోధించుట చాలా కష్టముగా తోచినది. వ్యాపారము చేయుటయందు నాకు ఎక్కుడు ప్రేమ. 'విశ్లేవ్యాయామపరికరములు' చురుకుగా అమ్ముడగుట నేను చూచినాను. అట్టి పరికర మొకటి నేనుకూడ తయారుజేయవలెనని తోచినది. కప్పీల (Pulleys) మీద తిరిగే రబ్బరు తీగెలతో నొకటి తయారుచేసి ఒక కంపెనీకి దాని నిచ్చి లాభములో కొంతభాగము నాకు ఇచ్చే ఏర్పాటుచేసుకొన్నాను.

ఆ వర్తకపు కంపెనీవారు కొన్ని వేల పరికరములు తయారుచేసి అమ్మిరి. నాకు మంచి ఆదాయము వచ్చినది. వ్యాయామమునుగూర్చి బోధించుట మానివేసినాను. నేను తయారుచేసిన పరికరములలో కొన్ని మార్పులుజేసి వాని నమ్ము వ్యాపారమందే ఎక్కుడు శ్రద్ధ వహించితిని. కొన్ని మాసములకు పరికరములు అమ్ముకంపెనీ దివాలాలోనికి దిగినది. వారి దివాలాసామానులలో నా పరికరములుకూడ కొన్ని వేలు ఉన్నవి. వానిని అమ్మి సొమ్ము చేయువారెవ్వరునులేరు. వానిని నేనే అమ్మి సొమ్ముచేయ వలసి వచ్చినది.

నా స్వంతకర్మాగారము నొకదానిని స్థాపించి నా వ్యాయామ పరికరములలో నింకను కొన్ని మార్పులు చేసినాను. అమెరికాలో ఈ పరికరములు బాగుగా అమ్ముడుపోవుటచే ఆంగ్లదేశములో ఈపరికరముల నెట్లు ఆదరింతురో చూడగోరి ఆంగ్లదేశమునకు పయనమైతిని.

ఈ నౌకాయానము చేయునపుడు నేను చాలా బాధలు పడినాను. సముద్రయానము చేయునపుడొక విధమైన జబ్బుచేయునని విన్నాను గాని నా కట్టిజబ్బుకలుగునని నేనెన్నడు ననుకొనలేదు. ఎక్కువ భాగ్యవంతుడను కాకపోవుటచే రెండవ తరగతిలోనే ప్రయాణము చేయవలసి వచ్చినది. ఓడలో వెనుకవైపు నాకు స్థలము దొరికినది. ఓడలో వెనుకవైపున కుదుపు ఎక్కువగా నుండును. ఎక్కువ ఉత్సాహముతో స్టీమరు ఎక్కినాను. ఆరాత్రి భోజనము కడుపు నిండునటుల చేసినాను. తిరిగి ఆంగ్లదేశము చేరువరకు, నేను భోజనము చేయలేదు. ఎప్పుడైన నాకలిలేనిచో భోజనము మానుట నా కభ్యాసము, కాని సముద్రయానము చేయునపుడు కలుగు డోకులజబ్బున కట్లు చేయరాదట. భోజనముచేసిన రెండుగంటలకే తినిన యాహారమంతయు సముద్రములోనికి కక్కివేసినాను. చచ్చిపోదునేమోయని భయముకలిగినది. ఇప్పటికికూడ ఆయోడలోని వాసన జ్ఞాపకమువచ్చినపుడు, తిరిగి ఆజబ్బుకూడ వచ్చునేమో అను భయము కలుగును.

ఓడలో ఎల్లప్పుడు పండుకొనియుండెడివాడను. భోజనశాల యన నేమో యెరుగను. నిమ్మరసముతో తయారుచేసిన పానీయము మాత్రము తరుచుగా త్రాగుచుండెడివాడను. ఎన్ని రోజులైనను భూమికనుబడదు. కొన్నాళ్లకు భూమి కనుబడినతోడనే ప్రాణములు లేచివచ్చినవి. ఇక నా జన్మలో సముద్రయానము చేయగూడదను కొంటిని. ఇంగ్లండులో శాశ్వతముగా నుండ నిశ్చయించుకొంటిని. ఈ ఓడప్రయాణ మంతవిసుగు కలుగచేసినది.

నా మామూలుస్థితికి వచ్చుసరికి చాలారోజులు పట్టినది. ఆంగ్లదేశపు శీతోష్ణస్థితి నాకు సరిపడినది. ఇక నా వ్యాయామపరికరము లమ్ముటెట్లు? దేశము నాకు క్రొత్త. నా కొక క్రొత్తపద్ధతి తోచినది. ప్రతిపట్టణమునకుపోయి, నా పరికర

ములనుగూర్చి యుపన్యసించెడివాడను. ఆ ఉపన్యాసము లిచ్చిన స్థలములలో ఒకనిని, నా ప్రతినిధిగా నేర్పాటు చేయుచుండెడివాడను. మొదటి యుపన్యాసము బ్రైటన్ (Brighton) లో ఇచ్చినాను. ఉపన్యాసము లకు ముందు నా కండరముల పటుత్వమును ప్రదర్శించువాడను. దీనితర్వాత నా యుపన్యాసమునందు ప్రజల కెక్కుడు ఆదరణ కలిగెడిది.

ఆంగ్లేయులకు వ్యాయామము జేయువారియెడల ఎక్కుడు ప్రేమ. ఎక్కువ ప్రచారము అవసరము లేకయే నా మొదటి యుపన్యాసమునకు చాల మంది ప్రేక్షకులువచ్చిరి. ఆరుపెన్సులు, షల్లింగు (పావలా, అర్ధరూపాయి) ప్రవేశరుసుములతో నా భత్యఖర్చు గడచిపోయెడిది.

కొయ్యగది నొకదానిని నిర్మించి, ఆ గదిలో ప్రకాశమైన దీపములు వెలిగించి, అందులో నా కండరపుష్టిని ప్రదర్శించెడివాడను. ఇట్లు ప్రదర్శించినపుడు, కండరములు రెట్టింపుగా కనుపడును.

ఈ మొట్టమొదటి ప్రదర్శనములోనే హర్షధ్వనులు వినపడుటచే నాకవి యొక శాస్త్రీయమైన సంగీతముచలె తోచి అత్యుత్సాహముతో మా మూలు దుస్తులు ధరించి ఉపన్యాస వేదికపై నెక్కి మాట్లాడినాను. ప్రేక్షకులు నిశ్శబ్దముగా నుండిరి. నేను చెప్పినదంతయు కడు శ్రద్ధగా విన్నారు. నాయంగసౌష్ఠవముఅసాధారణమైనదనిగ్రహించినారు. దీనితర్వాత నా వ్యాయామపరికరములు చురుకుగా ఖర్చుపడినవి.

ఇక దేశమంతటను ఉపన్యాసములివ్వ నిశ్చయించినాను. ఉపన్యాస మియ్యబోవు నూరికి ముందుగాబోయి, ప్రచారము చేసెడివాడను. ఉపన్యాసము పూర్తిఅయినతోడనే నాపరికరములతో ఎవరెవరు ఏమేమి అభ్యాసములు ఎన్ని సార్లు చేయగలరో వేదికమీద ప్రదర్శించమనెడివాడను. ఈ ప్రదర్శనములవలన నావ్యాయామపరికరములు, ఎక్కుడుగా నమ్ముడుపోవుచుండెడివి. నాపేరు ఊరుఊర వెల్లడిఅయినది. ఉపన్యాసానంతరమున ప్రశ్నలకు జవాబులిచ్చుచుండెడివాడను. ఇది కొంచెము తమాషాగా నుండెడిది. మధ్యమధ్య కొన్ని పిట్టకథలుగూడ చెప్పెడివాడను. దీనివలన, ప్రేక్షకులకు మరి కొంత ఉత్సాహముగా నుండెడిది.

గుండెజబ్బున కేమిచేయవలెనను ప్రశ్న తరచుగా అడుగుచుండెడివారు. 'గుండెజబ్బు' దేహసంబంధమైనదా ? లేక మానసికమా ? అని హాస్యము చేయువాడను.

ఆంగ్లదేశమున నాకంతమర్యాద జరుగునని నేనెన్నడును అనుకొనలేదు.

నా ప్రోత్సాహకులు కొందరు నా వ్యాయామమును గూర్చిన పత్రిక నొకదానిని నేనేల ప్రచురించుటలేదని అడిగిరి. అంతట, చిన్నపొత్తమొకదాని నచ్చువేయించితిని. అదియే నా ఈ వ్యాయామపత్రికకు మొదటిసంచికయని చెప్పవచ్చును.

కొన్నిరోజు లుపన్యాసము లిచ్చినతర్వాత నా వ్యాయామ పరికరముల అమ్మకము మీదనే ఎక్కుడుశ్రద్ధవహించినాను. చాలా పరికరములు అమ్ముడుపోయినవి. నాకు మంచిలాభమువచ్చినది. ఇంగ్లండులో ఆరునెలలున్నతర్వాత అమెరికాలో నా వ్యాపారములో భాగస్వాములు, నన్ను త్వరలో స్వదేశమునకురమ్మని గట్టిగావ్రాసిరి. సముద్రమనిన, నాకు ఒడలు వణికెడిది. వీలైనంతవరకు ప్రయాణము మానినాను. కాని స్వదేశమునకు వెళ్లక తప్పినదికాదు. ఎన్నియో తంతివార్తలు వచ్చినమీదట,ఇంటిదగ్గర వ్యాపారము చెడునని భయముతో, సముద్రయానమను శిక్ష ఇంకొకసారి తప్పదని యనుకొంటిని.



జలచికిత్సావిధానము

(డాక్టరు పాలపర్తి నరసింహారావుగారు, ప్రకృతివైద్యులు, వేటపాలెం)

శీతలమునిచ్చు తడికట్టు (Cooling Pack)

ఈతడికట్టు జ్వరములయందుమాత్రము ఉపయోగింపబడును. దీనిపద్ధతియంతయు గత నెల పత్రికయందు ప్రచురించిన సర్వాంగ తడికట్టు వలెనే, కాని దానికిని దీనికిని కొంత భేదమున్నది. చికిత్సవలన మనము పొందవలసిన ఫలితము ననుసరించి తడిబట్టయొక్క పొరలు, అందుంచవలసిన నీటి పరిమాణము, నీటి యొక్క శీతోష్ణ పరిమాణము, పైన కప్పెడి గొంగళిపొరలు, చికిత్సాకాలము మారుచుండును. ఈ తడికట్టునందు, లోనితడిబట్ట పొరలు 2 లేక 3 ఉండవలెను. అందు నీరెక్కువయుండవలెను. అనగా తడిబట్టయందు పూర్తిగా నీ రుండవలెను.(గట్టిగా పిండరాదు) పైన చుట్టెడిగొంగళి ఒక పొర చాలును. అదియైనను బలవర్ధక విధానమునందు వలెగాక, కొంచెము వదులుగాచుట్టవలెను. జ్వర వేడిమిని బహిష్కరించుటకు వలయునందు లుండవలెను. కట్టులో మిక్కుటమైన వేడిమి కూడుకొనరాదు. గొంగళిపొరలెక్కువై బిగుతుగా చుట్టినచో, తడిబట్టయందు విశేష వేడిమి కూడుకొని, రోగికి అస్వస్థతగలుగును. జ్వరవేడిమి త్వరగా తగ్గదు. తడిబట్ట వేడియెక్కిన వెంటనే ఆ తడిబట్టను తొలగించి మరియొక తడిబట్టను ఉపయోగించవలెను. తడిబట్ట వేడియెక్కినపుడెల్ల మార్చుచుండవలెను. అట్లుమార్చుట ఉత్తమమైన పద్ధతి.

జల్లుతో కూడిన తడికట్టు (Shower pack) పై పద్ధతియందువలె జ్వరరోగిని వెంటవెంట లేవదీసి తడిబట్టలను మార్చుటకు అవకాశము లేని పరిస్థితులలో తడిబట్ట వేడియెక్కినపుడెల్ల, పై కంబళిని మాత్రము తొలగించి తడిబట్టపై శీతలోదకమును దట్టముగా చల్లుచుండవలెను. జల్లుడబ్బాల నుపయోగింపనగును. (పటము చూడుము). రోగిని ప్రక్కలకు పొర్లించి అన్నివైపుల బట్ట బాగుగా తడియునట్లు చల్లుచుండవలెను. ఈ తడికట్టునకు అతిశీతల మగు నీటిని ఉపయోగించుటకంటె సామాన్య శీతలోదకమునే వాడుట మంచిది. 70° F వేడిమిగలనీటినివాడిన మంచి ఫలితము లుండును. ఈ శీతలమును రోగి భరింపలేనిచో 80° F వరకు ఉపయోగింపవచ్చును. జలముయొక్క శీతోష్ణ పరిమాణము పెరిగినకొలది చికిత్సాకాలముకూడ పెరుగవలెను. సామాన్య శీతలోదకముతో నీకట్టును 30 నిమిషములు మొదలు 60 నిమిషములవరకు చికిత్స చేయనగును.

గొంగళి చుట్టుటకు ముందు రోగి శరీరావయవములను పిసుకుటగాని గుద్దుటగాని చేయవలెను. అట్లు చేయుటవలన వెంటనే ప్రతిక్రియగలిగి జ్వరోష్ణము త్వరితముగ బహిష్కరింపబడును. జ్వరము మిక్కిలి తీవ్రముగానున్న పరిస్థితులలో (104°-106° F) తడిబట్టను ప్రతి 5-6 నిమిషములకు మార్చుచుండవలెను. లేదా నీటిని చల్లుచు మొదటి కట్టు 5 నిమిషములుంచి వెంటనే తొలగించి రెండవకట్టు వేయవలెను. రెండవకట్టు 10 నిమిషములుంచవచ్చును. అది వేడియెక్కిన వెంటనే తొలగించి మూడవకట్టు వేయవలెను. 3వ కట్టు 15 నిమిషము లుంచవచ్చును. ఇటు క్రమేణ కొంత ఆలశ్యముగా తొలగించు చుండవలెను.

ఒకానొక జ్వరరోగికి షుమారు 104° ల జ్వరమున్నదనుకొందము. ఈతడికట్టు నుపయోగించుటలో ఒకేపర్యాయము 104° ల నుండి సమశీతోష్ణమునకు వచ్చువరకు ఏకగ్రీవముగ తడికట్టును వేయరాదు. అట్లు గంటలాదిగ చికిత్స చేసిన శరీరము భరింపజాలదు. ధాతువులు స్తంభింపబడి మరణము గలుగును. ఆంగ్లేయ వైద్యులు, తీవ్రజ్వరములయందు జలచికిత్సా విధానము అమోఘముగా పనిచేయుచున్నదని గమనించి, పెద్దపెద్ద ఆస్పత్రులయందు వారి మామూలు ఇంజక్షనులు వగయిరాలకుతోడు, తడికట్లను, తొట్టిస్నానములను ఉపయోగించుచున్నారు. వారు ఔషధ ప్రయోగములను చాలించి, పూర్తిగా జలచికిత్సపై నాధారపడి, శాస్త్రయుక్తముగ చికిత్స జరిపినచో మరణములుండనేయుండవు. నా యనుభవములో ఒకచరిత్రను వ్రాయుచున్నాను. ఈమధ్య గుంటూరు జిల్లా ఆస్పత్రిలో మా బంధువురాలొకరు ప్రసవించినది. రెండవదినముననే సూతికాజ్వరము ప్రారంభమైనది. 105 డిగ్రీల జ్వరమువచ్చినది. జిల్లా సర్జనుగారు ఆ స్త్రీకి వారి మామూలు ఔషధవైద్యమునకుతోడు జలచికిత్సలో "ఎవాపరేటింగు షీటు (Evaporating sheet) ను వేయమనిరి. (ఎవాపరేటింగుషీటు అనగా తడిబట్టను రోగి శరీరమునకుచుట్టి, గొంగళికప్పకుండ, విసనకఱ్ఱలతోను (Electric fans) తోను ఆ తడిబట్టలోని నీరు ఆవిరైపోవునట్లు విసరుట. తడిబట్టలోని నీరు జ్వరవేడిమినిపీల్చి ఆవిరైపోవుచుండును. తడిబట్టలోనినీరు తగ్గినపుడెల్ల మరల శీతలోదకమును చల్లుచుందురు. ఈ విధానమును గురించిన పూర్తి వివరములను రాబోవు సంచికలయందు చూడనగును). ఉదయము 7 గంటలకు ఈతడికట్టును ప్రారంభించిరి. సాయంత్రము 5 గంటలవరకు ఏకగ్రీవముగా 9 గంటలసేపు వేసిరి. అప్పటికి 105° ల జ్వరము 98.5° లకు వచ్చినది. ఈమధ్యలో రోగి చలియని మొత్తుకొనినను వారు ఆచికిత్సనుమానరైరి. ఈతడికట్టు,రోగిశరీరముపై నుండగనే, మధ్య మధ్య ఇంజక్షనులుకూడ చేయుచుండిరి. నేనాసమయములో గుంటూరులో నుండుట తటస్థించినది. నాకు రోగికొంచెము బంధువురాలగుటచేతను, నాకీచికిత్సయందెక్కువ యభిమానముండుటచేతను ప్రతిపూట ఆస్పత్రికి వెళ్లి అచ్చటి పరిస్థితు లన్నిటిని గమనించుచుంటిని. మొదటిదినము సాయంకాలమున జ్వరము నార్మలుకువచ్చిన తరువాత తడికట్టును చాలించిరి. ఆరాత్రి జ్వరము మరల యధాస్థితికివచ్చినది. రెండవరోజుదయమున 7 గంటలకు మరల తడికట్టును ప్రారంభించిరి. మొదటిరోజు చేసినప్రకారమే రెండవరోజు కూడ సాయంకాలము వరకు ఏకగ్రీవముగా తడికట్టును 8,9 గంటలు వేసిరి. నాకొక్కనికి మాత్రము మాచికిత్స అతిఘోరముగ గనిపించినది. నాకు ఆందోళన గలిగించినది. రోగి తల్లిదండ్రులకును, భర్తకును అనేకవిధముల

అనేకపర్యాయములు చికిత్సయందలి యథార్థమునుబోధించితిని. రోగి ఈచికిత్సయందుజీవించుట దుర్లభమని హెచ్చరికచేసితిని. అక్కడ అంత గొప్పవైద్యశాలలో అంత గొప్పడాక్టర్లవలన చికిత్స జరుగుచున్నపుడు మనమాట వినువారెవరు? ఈచికిత్సయందలి ఘోరమును జిల్లా సర్జనుగారితో మనవిచేయుదమా యనుకొంటిని. చేసిన అంతపదవియందున్న వారికి మనమాటల యందు లక్ష్యముండునా? గ్రంధములద్వారానైనను వారికి యదార్థమును బోధింతమన్న సరియైన గ్రంథములైనను హాజరులోలేవు. రోగి బంధువులతోనే, మరియొక పర్యాయము, రోగిని ఆస్పత్రినుండి తొలగించమని యనేకవిధములుగా చెప్పినను ఒక్కరైనను లక్ష్యపెట్టలేదు. మూడవదినము కూడ యదే ప్రకారము తడి కట్టును ఏకగ్రీవముగ 10 గంటలసేపు వేసిరి. మూడవనాటి రాత్రి 12 గంటలకు పాపమా స్త్రీ పరలోకమునకు జేరినది. రోగి ఆయుర్దాయము లేక చనిపోయినదా, లేక చికిత్సయందు లోపము లుండి చనిపోయినదా యను విషయమును చదువరులే గమనింతురుగాక. ఇట్టి యపభ్రంశపు విధానములవల్లనే మన ప్రకృతిమాత కపకీర్తి వచ్చుచున్నది.

జ్వరచికిత్సలయం దెప్పుడును జ్వరము సమశీతోష్ణమునకువచ్చువరకు చికిత్సను ఒకేపర్యాయము ఏకగ్రీవముగ చేయతగదు. జ్వరములయందు జ్వర మొక్కటే ప్రధానలక్షణముగాదు. అంతరవయవము లన్నియు అన్య పదార్థములతో నిండియుండి, ధాతుశక్తిని కోల్పోయియుండును. ఔషధవైద్యులు ఆంతర స్థితులను గమనించక బాహ్యచిహ్నమగు జ్వరోష్ణమును కృత్రిమమార్గములద్వారా అణచి వేయుచున్నారు. అణచి వేయుటయనగా ఉష్ణోత్పత్తికి ఆధారమైన నాడీ కూటములను స్తంభింపజేయుటవలనను, రోమకూపములను బలాత్కారముగ వికసింపజేయుట వలనను జ్వరవేడిమి తగ్గిపోవును. జ్వరవేడిమితగ్గినచో నివారణ మైనదని సంతోషింతురు. కొందరు 102° ల సామాన్య జ్వరమువల్ల చనిపోవుచుండుట మనము చూచుచున్నాము. మరి కొందరికి 106° ల తీవ్రజ్వరము గలిగినను, వారు జీవింప గలుగుచున్నారు. ఆంగ్లేయ వైద్యులు కొన్ని సన్నిపాతములయందు జ్వర మసలేయుండదనియు, తక్కిన సన్నిపాతలక్షణము లన్నియు ఉండుననియు, అట్టి కేసులను అనేకము గమనించినట్లు "ఆంగ్లేయవైద్యచింతామణి" యనుగ్రంధమునందు వ్రాయబడియున్నది. అట్టి జ్వర వేడిమి లేని సన్నిపాతములయం దెక్కువ మరణము లున్నవట. దీనినిబట్టి జ్వరాదులయందు, వేడిమి యొక్కటే ప్రధానలక్షణముగాదు. అట్లైన తీవ్రజ్వరములయం దెక్కువ మరణము లుండి తీరవలెను కాని అట్లు జరుగుటలేదు. దీనినిబట్టి జ్వరాదులయందు, జ్వరవేడిమిని కృత్రిమ మార్గములచేత తగ్గించుటయే మన ముఖ్యోద్దేశము కాదు. జ్వరము 106° లు పైబడిన రోగి జీవింపజాలడు. అందువలన జ్వర మపాయస్థితికి పోకుండ తడికట్లవలనను, తొట్టిస్నానములవలనను తగ్గించుకొనుచుండవలెను. ఒకేదినమున ఒకేవిధానముచేత జ్వరమును స్వాధీనము చేయజాలము. అట్లు చేయబూనినచో రోగికి తప్పక అపకారము గలుగును. జ్వరచికిత్సయందు గమనించవలసిన ముఖ్య విషయము లేవి యనగా:—

(1) జ్వరము తీవ్రదశను పొందినపుడే తొట్టి స్నానములు చేయింపవలెగాని, సామాన్య జ్వరములయం దక్కరలేదని కొందరందురు. అది సరికాదు. జ్వరవేడిమిని తగ్గించుటయే మన ముఖ్యోద్దేశము గాదని ముందు వివరించియున్నాను. జ్వర మేదశయందున్నను, రోగిధాతు శక్తిని పెంపొందించుటకును, శుభ్రిత కొరకును

స్నానములు, తడికట్లు విధింపబడినవిగాని, జ్వర మును మాత్రమే స్వాధీనము చేసుకొనుటకు కాదు. 106 డిగ్రీలజ్వరమున్నను అతనిధాతుశక్తి బలముగా నుండవచ్చును. 102° జ్వరములలో ధాతుశక్తి చాల క్షీణించియుండ వచ్చును. కాబట్టి ధాతుశక్తి బలముగనున్న వానికి జ్వర మెంత తీవ్రముగ వచ్చినను మరణించడు. కాబట్టి జ్వరచికిత్సయందు ముఖ్య విషయములు మూడు (1) సమయోచిత జలచికిత్సావిధాన ములచేత రోగి ధాతుశక్తిని పెంపొందించుట (2) శరీరమందు ఉష్ణోత్పత్తికి వలయు మార్గ ములను అరికట్టుట (అనగా ఆహారమిచ్చుట వల్లను, రోగిని ఎక్కువగా మాట్లాడించి ఆందో ళన గలిగించుటవల్లను, మిక్కిలి శీతలోదక విధానముల నిచ్చుటవల్లను ఉష్ణోత్పత్తియగును) (3) రోగిచర్మమును శీతలోదకముచే శుభ్ర పరచి, ఘర్షణ (Friction) వలన రోమకూప ముల ద్వారా ఉష్ణమును బహిష్కరింపజేయుట. ఉపవాసము వల్లను, రోగికి సంపూర్ణవిశ్రాంతి నిచ్చుటవలనను ఉష్ణోత్పత్తి తగ్గును. శీతలోదక తడికట్ల వల్లను, తొట్టిస్నానముల యందు శరీరమును తోముటవలనను, శీతలోదకమును పానముచేయుటవలనను, శీతలోదక ఎనిమావల నను, శీతలమగు వాయుస్నానములవలనను, జ్వర వేడిమి బహిష్కరింపబడి ధాతుశక్తి బలపడును. ఒకానొక రోగికి 105° ల జ్వర మున్నదను కొందము. అతనికి చికిత్స చేయుటలో 2 లేక 2½ డిగ్రీల జ్వరము తగ్గువరకు తడికట్టుగాని తొట్టి స్నానముగాని చేయించవలెను. కొంత సేపైన తరువాత మరల జ్వరము పెరుగును. అప్పుడు మరల తడికట్టు వేయవలెను. తడికట్టువలన రెండు డిగ్రీలు జ్వరవేడిమి తగ్గుటకు షుమారు ఒక గంట పట్టును. తొట్టిస్నానములయందు అర గంటకు మించదు. సన్నిపాతములయందు చికి త్సను ప్రతి 3 గంటలకు చేయుచుండవలెను. సామాన్య జ్వరములయందు 6 గంటల కొక పర్యాయము చేసిన చాలును. సన్నిపాతములలో జ్వరము 103 డిగ్రీలకు వచ్చినపుడెల్ల చికిత్స చేయుచు తడవకు 2 డిగ్రీలు తగ్గించుచుండవలె నని బ్రాండు మొదలగువారు వ్రాసియున్నారు. చికిత్స శాస్త్రయుక్తముగ జరిగినచో ఎంత మొండి తీవ్రజ్వరమైనను 1 వారములో లొంగి తీరును. సామాన్య జ్వరములకు 3 రోజులు చాలును. మొదటివారము గడచినతరువాత సన్నిపాతజ్వరములు క్రమేణ తగ్గుచు రెండవ వారము చివరకు పూర్తిగా నార్మలుకువచ్చును. జ్వరముయొక్కతీవ్రతతగ్గినకొలదిని విధానములను (applications) తగ్గించుచుండవలెను. పూర్తిగా సమశీతోష్ణమునకు వచ్చినతర్వాత చల్లబఱచు తడికట్టును మాని బ ల వ ర్ధ క విధానముల (Tonic wet sheet packs)నిచ్చుచుండవలెను. శీతమునిచ్చు తడికట్లవలన అమోఘమైన ఫలిత ములు వచ్చుచున్నవి. అనేకులు జ్వరముయొక్క తత్వమును విధానముయొక్క మూలసూత్రము లను గ్రహింపక మోటుతనముగ చికిత్సచేసి అపకీర్తి తెచ్చుచున్నారు. ఒకానొక వైద్యుడు ఒక సన్నిపాతపు రోగికి తీవ్రమైన ఆవిరిస్నాన మును చేయించి వెంటనే శీతలోదకమును బుంగ లతో అతని శరీరముపై ధారగా పోయించెనట. అతను వెంటనే మరణించినట్లు తెలియ వచ్చినది. కాబట్టి మోటు చికిత్సలను చేయరాదు.

ఈ తడికట్టు (1) సమస్తసన్నిపాతములయందును (2) చలి తగ్గిన తరువాత చలిజ్వరములయందును (3) స్కార్లెట్ ఇన్ఫ్లుయంజా (4) తరుణవాయు నాళదాహము (5) ప్లేగు మొదలగు సమస్త జ్వర ములయందును ఉపయోగింప నగును.

ఎంత ఘోరం

(ఈనెల సందేశం)

చూడండి ఎంత ఘోరం జరిగిందో! మంచి తెలివిగలవాడు కుఱ్ఱవాడు. ఆరోగ్యం మాత్రం లేదు. ఈ సంవత్సరం మొదట్లో ఒకమాటు అతనూ నేనూ కలిసి 'బచి'కి షికారు వెళ్లాము. అతను సన్నగాఉన్నాడు. ఒకచెయ్యి అవుకు. బలహీనత్వం మొహాన్ని తాండవమాడుతోంది. అందుచేత 'మీరేదైనా వ్యాయామం తీసికోండి. మీకు "గమనవ్యాయామం" చాలా మంచిది' అని సలహాయిచ్చాను. ఇంకా తరువాతకూడా అనేకమార్లు చెప్పాను. కాని అతను వినలేదు. మా స్నేహితుడు ఇంకొకడు అతన్ని పొద్దున్నే షికారుతీసికొని వెళ్దామని యెంతో ప్రయత్నించాడు. కాని అతను వెళ్లలేదు.

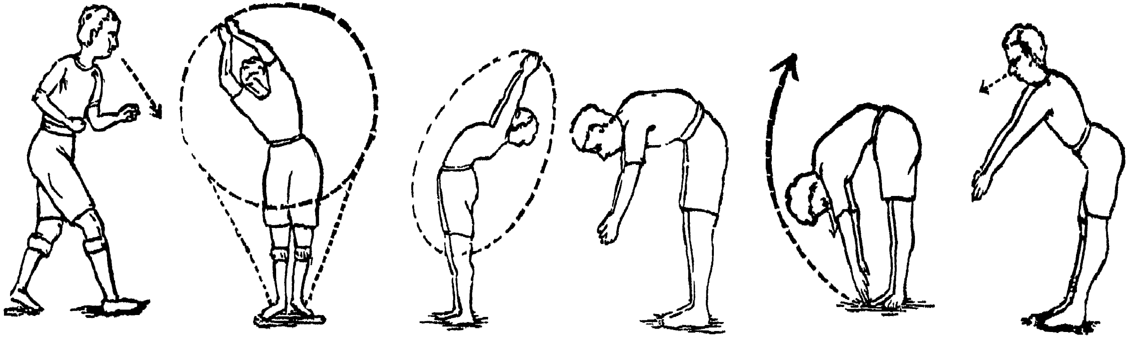
అతను 'Mathematics Honours Class' చదువుతున్నాడు. బుఱ్ఱతో పని యెక్కువ. అతనికి అందులో తెలివియెక్కువ. యెప్పుడూ యే వ్యాయామం తీసికోకుండ తన గదిలో కూర్చుని లెక్కలు చేస్తుండేవాడు. ఆలెక్కలు అతని రక్తాన్ని పీల్చేశాయి. ఆఖరికి ఒళ్లంతా యెండిపోయింది. నీరసించిపోయాడు. మృత్యువాహ్వానించింది. ఆహ్వానాన్ని తిరస్కరించటానికి బలం చాలకపోయింది.

పాపిష్టి తల్లిదండ్రులు కనడంతోటే వాళ్ల బాధ్యత తీరిందని యీవిధంగా ఒక నిర్భాగ్యుణ్ణి ప్రపంచకంలో పడేస్తారు. తరువాత వాడి మోహంవైపైనా చూడరు. ఇట్టి తల్లిదండ్రులు రాక్షసులుగాని మరేంకాదు.

ఒక్కసంవత్సరం చదువు మానిపించ కూడదూ? చచ్చేదాకా చదివించారు వాడికారోగ్యం లేకపోయినా. తమకు ముసలితనంలో యింత అన్నంపెడ్తాడని కాబోలు వాళ్ల ఉద్దేశం, పాపం!

ఇదిచూసేటప్పటికి మాగురువుగారన్న మాట జ్ఞాపకానికి వచ్చింది. సాధారణంగా చిన్నతనంలో బాగా తెలివితేటలుగా ఉండేవాళ్లు, వాళ్ల ఆరోగ్యాన్నిగూర్చి శ్రద్ధ తీసికోకపోయిన ట్లయితే త్వరలో మృత్యువాత పడ్తారని గురుజీ చెప్తుండగా విన్నట్టు జ్ఞాపకం. మనం యీవిధంగా పత్రికలో ప్రచురణలు యెన్ని చూడడంలేదు, ఈయన చిన్నవయస్సులోనే అనేకభాషల్లో ప్రావీణ్యం గణించాడు. హిందీ, మరాటీ, తెలుగు, సంస్కృతము మంచిధారాళముగా మాట్లాడగలడు. వృద్ధిలోకి రావలసినవాడు. కాని దైవవశాత్తు మొన్నరాత్రి వారితలిదండ్రుల్ని దుఃఖాబ్ధిముంచి పరమపదించాడు. కాబట్టి ఒకడు మంచి తెలివిగా, చురుగ్గా కుఱ్ఱతనంలోనే కనబడితే వాడి తలిదండ్రులకువాడు పెద్దవాడయి, ప్రతిభపొందటం చూడాలని ఉంటే, ప్రకృతితో సహవాసం కుదర్చండి. ఇదే మాసందేశం.

అయ్యంకి వెంకటకృష్ణమూర్తి



దేహవ్యాయామపాఠములు

(అయ్యంకి వేంకటకృష్ణమూర్తి)

గత మాసమున కాళ్ళ వ్యాయామములను అభ్యాస మొనరించి ధృఢమైన కాలి, పిక్క, తొడ కండరములను నిర్మించుకొని చక్కని బలమును సంపాదించితిపని నమ్మి దృఢమైనచేతులను ఉక్కుతునకలవంటి దండలను నిర్మించుకొనుటకు వ్యాయామము లను చెప్పబోవు చున్నాను గ్రహించుము.

సాధారణముగా ప్రతివారి చేతిదండల కండరములు కొద్దియో గొప్పయో అభివృద్ధి అయియుండును. ప్రతివారు ఆ భాగమునకు మంచి వ్యాయామమునిత్తురు. చేతిదండల కండరములకు యభివృద్ధి, బలముఉన్నచో సేవనినైననుసులభముగా చేయవచ్చును. నిత్యచర్యలో నేదైన బరువు మోయవలెనన్నను మరేదైన పనిచేయవలెనన్నను మంచి దండబలము కావలెను. అదియునుగాక చేతిదండకండరము లభివృద్ధి పొందక సన్నగను బలహీనముగను యున్నచో వక్షము కూడ విశాలమైనదియు కండరోపేతమైనదియు గాక లోపలికి కుగ్గుకొనిపోయి బలహీనత్వమును అనాకారమును వెలిబుచ్చును.

సాధారణముగ చేతికి వ్యాయామము నిచ్చినచో వక్షస్థలమునకుకూడ వ్యాయామము కలుగును. కావున హస్తమునకు మంచివ్యాయామమిచ్చి బలముకలదానినిగ జేసికొనినచో మంచివక్షస్థలము యేర్పడును. చేతులు బలహీనముగనున్న కొద్దిబరువుయెత్తుటకైనను ఇతరులసహాయమపేక్షించి పరాధీనబ్రతుకు బ్రదుకవలసివచ్చును.

చేతిదండల కండరముల నభివృద్ధిపఱచుట.

దండలకు మంచివ్యాయామము నిచ్చుటకు ఒకకడ్డీ కఱ్ఱదిగాని యినుపదిగాని బలమైన రెండు స్తంభములకు 7అడుగులఎత్తున కట్టి (హారిజాంటల్ బార్) ఆ కడ్డీమీద రెండుచేతులతో వ్రేలాడి పైకి దేహమంతయు భుజములమీదనే మోపి లేవవలెను. గడ్డము కడ్డీతోసమానముగా నుండునంతవరకు లేవవలెను. ఈ వ్యాయామము తేలికయనితోచునంత బలముచేకూరినచో ఒకచేతితోడనే వ్రేలాడి పైకిలేవవలెను. అటుల పైకి లేచి క్రిందికి దేహమును దించునపుడు చాల నెమ్మదిగ దింపవలెను

స్నాయువులకు [illegible]ps) మంచివ్యాయామము కావలెనన్నచో (పేరలల్ బారుమీద) గాని రెండు బల్లలు ఒకదానికొకటి రెండుఅడుగుల దూరమునసుంచి మొదట రెండుచేతులను కడ్డీలవలె నిటారుగనుంచి బల్లల మధ్యప్రదేశమున నిలిచి చేతులను బల్లలమీద పెట్టవలెను. అటుల నిలిచిన తరువాత చేతులను మోచేతివద్దనుంచి నెమ్మదిగ దేహమును భుజములు చేతులవరకు వచ్చునంత

వరకు క్రిందికి దింపవలెను. పిమ్మట పైకి లేవవలెను. క్రిందికి దిగునపుడు నెమ్మదిగ దిగవలెను. పైకి లేచునపుడు ఒక్కమారు తొందరగ లేవవలెను. ఈ వ్యాయామము స్నాయువులకు మంచి వృద్ధినిచ్చును.

ముంజేతులు, మణికట్టులు, చేతివేళ్ళను బలపఱచుకొనుట.

సాధారణముగ దేహము బలహీనముగ నున్నను అభివృద్ధి బాగుగా లేకపోయినను దుస్తులవలన కప్పుకొనిపోవును. కాని ముంజేతులు, మణికట్టులు సాధారణముగ వేషధారణమువలన కప్పబడకపోటచే వాటియొక్క బలహీనత ఆ ప్రదేశమందు అనురూప్యము లేకపోవుట మొదలగునవి అందరికిని కనబడి చూచుట కసహ్యముగ నుండును. మంచి పురుషత్వముగాని స్త్రీత్వముగాని యున్నవారు చక్కని బలసి బలమై కండరోపేతమైన గుండ్రిని మెడను, ముంజేతులను గలిగియుందురు. ఒకనిబలము ధాతుశక్తి వానిముంజేతి కండరబలిమివలన కలుగు పిడికిలియొక్క గట్టితనమునుబట్టి కనుగొనుటయు కాక వాటివలన వాని నరములపటుత్వముగూడ కనుగొనవచ్చును.

అదిమానసిక దైహికబలమును తెలియపరచును. మంచి బలముగల స్త్రీపురుషులందరికిని బలమైన పిడికిలియుండును. బలహీనులును కాంతిశక్తియు ధాతుశక్తియు నేమియులేనివారికి బలమైన పిడికిలి యుండదు. సాధారణముగా ఒకని శీలముకూడ వానిబలముమీద నాధారపడియుండును. మంచి బలము, దేహము, సంపాదించినచో బలహీనుడుగ నున్న వాడు కాంతిశక్తి, ధాతుశక్తి, వ్యక్తిత్వము, శీలముపొంది జీవితమున విజయుడు కాగల డనుట్లలో నేమి సందేహ మున్నది?

పిడికిలియు, మణికట్టును మంచి దృఢముగా నున్నచో ముంజేయి మంచి బలమగు స్థితిలో నున్నదన్నమాటయే. వీటికి మంచి వ్యాయామ మిచ్చినచో బలముకలవగును. ఈ భాగములకు వ్యాయామము నీయక యయ్యవి యుపయోగింపబడకపోయినచో బలహీనము లయిపోవును. ఆయాభాగములకు మంచి వ్యాయామమునిచ్చినచో రక్తప్రసారమచ్చోటకలుగును. చేతివేళ్ళుకూడ నటులే యుపయోగింపక, వ్యాయామ మివ్వకపోయిన బలహీనము లైపోవును. వేళ్లయొక్క సంధులు (Joints) ప్రతిక్రియ (Resistance exercises) వ్యాయామములచే బలపడును.

బలహీనమైన మణికట్టులు, చేతులుగలవారు నేనిచట తెలిపినవ్యాయామములను నిత్యము అభ్యసించవలెను టెన్నిసు ఆడువారికి మణికట్టుయును ముంజేయియును చక్కగ బలపడిచూడ సుందరముగ నుండును, కాని రెండవచేయి మణికట్టు, సూచిన నయ్యది యభివృద్ధి పొందక అసహ్యమును గొలుపుచుండును.

కావున టెన్నిసుఆడువారు రెండవచేతికి తగిన వ్యాయామము నివ్వవలయును, లేకున్న దేహానురూప్యతకు గొప్పలోపము సంభవించును. బరువుగల పదార్థముల నెత్తుటకూడ మణికట్టులకు మంచి వ్యాయామమే. ఇటుకలనుగాని, రాళ్లనుగాని, గోడక్రింద పేర్చుటయు, మణికట్టునకు మంచి వ్యాయామము కలుగచేయును. కాని వేళ్లును, మణికట్టుయును, నొప్పి పుట్టునటుల మాత్రము చేయకూడదు. ఈపైని చెప్పినవి మంచి వ్యాయామములే. కాని మణికట్టునకు మిక్కిలి మంచి వ్యాయామము కావలసినచో ప్యారలల్-బారుమీద గాని, రింగులమీద గాని

హారిజంటల్ - బారుమీద గాని చేయవలెను. అపుడు దేహముయొక్క బరువంతేయు మణి కట్టులమీద ఆధారపడియుండును గాన మంచి వ్యాయామము కలుగును.

ఈ వ్యాయామములు గట్టియైనట్టియు బలమైన ట్టియును పిడికిలినికూడ కలుగజేయును. వ్యాయామమునకు పనిముట్లుపయోగించినచో పిడికిలి కొఱకు ప్రత్యేకశ్రద్ధ దీసికొన నవసరము లేదు. ఇక వేళ్లకు హార్మోనియము లుపయోగించు వారికి మంచివ్యాయామము కలుగును. పిడికిలికి వ్యాయామ మవసరమైనచో ఒక అఱచేతిలో నింకొక అరచేయిపెట్టి ఒకదానినొకటి గట్టిగ అదుముచు బిగించవలెను.

వ్రాతపత్రికలు చిత్తుకాగితములు వ్రాతఉత్తరములు అంగుళము లేక అరంగుళము దళసరిగ మడతపెట్టి చించుట, వేళ్లకు మంచివ్యాయామము.

భుజములుకుంగిపోవుట:— కుంగుడు భుజములను నిరంతర వ్యాయామాభ్యాసమువలన సరి చేయవచ్చును. భుజమునకును వెన్నెముకకును వీపునకును చెప్పినవ్యాయామములను చేయుటచే యీలోటుపూడిపోవును. కాని భుజముల కండరములను చక్కగ నభివృద్ధిపఱచి, వాటినిబాగుగా వెనుకకుదట్టించు ప్రత్యేకభుజ వ్యాయామములు, భుజములను సరియైనస్థానమును పొందునటుల అతిత్వరితకాలములో చేయగలవు. భుజములకు వెనుకనున్న కండరములయొక్క బలహీనతవలను కొంతవరకు వీపుకండరముల బలహీనతచే వంగి కూర్చుండుట, వక్షమువంచి నడచుట మొదలగు దురలవాట్లచేతనె యీకుంగుడుభుజము లేర్పడుచున్నవి. ఈకుంగుడు భుజములు చాలమందికి గోచరమగుచున్నవి. మంచిబలము, ధాతుశక్తి, నరముల పటుత్వముగలవాడు వంగి ముసలమ్మవలె కూర్చుండక నిటారుగ వెన్నును నిక్కించి కూర్చుండును. కావున యీ "కుంగుడు భుజముకూడ" భుజములనువెనుకకు తట్టించి సరియైన స్థితిలోనుంచు వ్యాయామములవలన సరియగునని తెలియుచున్నది కదా!

సాధారణముగా కుంగిపోయి సాపుగానున్న వక్షము కుంగుడుభుజములు కలిసి యుండును. ఈపైరెండుస్థితులును మానవునిధాతుశక్తిలోపమునే తెలియజేయును. ఈఘోరస్థితివలన(అనగా కుంగిపోయిన భుజములు, వక్షము ఉండుటచే) ఊపిరితిత్తులును, హృదయమును, కుంగుకొనిపోయి వాటియారోగ్యము చెడుట కవకాశము కలుగును. అట్లగుటచే యింకను ధాతుశక్తి నరములపటుత్వము గోల్పోవవలసివచ్చుచున్నది.ఇదియును గాక వక్షమీ స్థితిలో సంకుచితమైపోయియుండుటచే దేహముయొక్క ముందరిభాగమంతయు కుంగుకొనిపోవును. అందుచే జీర్ణావయవములు క్రిక్కిరిసిపోయి వాటివాటి పనినవి సరిగ నిర్వర్తించుకొనుటకు కూడ నిరోధము గలుగుచున్నది. వక్షమును యెత్తుగను, కండరోపేతముగను చేయుటకు "కుంగుడుభుజము"లను సరిచేసికొనుటయేగాక కూర్చుండునపుడు, నడచునపుడు, నిలుచునపుడు నిటారుగ నడుము వంచకుండ నుండుటయును, వక్షమును విశాలముచేసి, బలపఱచు ప్రత్యేక వక్షోవ్యాయామములను అభ్యసించుటయు జరుపవలెను. "దిద్దుబాటు వ్యాయామములు" (Corrective-exercies) అభ్యసించుటవలన కండరము లభివృద్ధియై, అవయవాననురూపత్వము పోవుటయే కాక, కాలక్రమమున కొంతకాల మగుసరికి యెముకల యననురూపత్వము కూడ సరిపడుట కవకాశము లున్నవి. ఎముకలు గట్టిగనున్న

ప్పటికిని, నిరంతరము ఒత్తిడి యుండుటవలన అననురూపత్వము పొందుటకును, అనురూపత్వము పొందుటకును సమానమైన అవకాశము లున్నవి. చాలినంత ఒత్తిడి వాటికి కలిగించినచో, క్రొత్తకణము లేర్పడుటతోడనే అవి వాటి యాకారము నెమ్మది నెమ్మదిగ మార్పు చేసికొనును ఈవిషయము బాల్యమున తప్పక జరుగును. యౌవనము జారిపోయిన తరువాత యెముకలలో లోహ సంబంధపదార్థ మెక్కువ చేరుటచే నవి వంగుట కవకాశము తక్కువ యగును. కావున యౌవనము వచ్చిన తరువాత యెముకలు లొంగుటకు కొంత పరిమితి యున్నది. ఆ పరిమితి దాటినతరువాత యిక లొంగనేరవు. కాని ఆ పరిమితి యెంతకాలమున కొక వ్యక్తి చేరునో చెప్పుట కష్టము.

ఎందువలన ననగా నయ్యది వివిధ వ్యక్తులలో మార్పు చెందును. అదియునుగాక నయ్యది కొంత వరకు ఆరోగ్యమునుబట్టియు, రక్తప్రసారము ననుసరించియునుండును. కావున యెముకల అననురూపత్వ మున్నచో బాల్యమున కొలది దిద్దుబాటు వ్యాయామముల నభ్యసించుటచే సరిచేసికొనవచ్చును. "కుఱంగుడుభుజములు, వెన్నెముకయందు కొలదిపాటి వంకర యిట్టి యెముక వంకరలేని అననురూపత్వ కారకములను యే వయస్సునందైనను యెముకలు పెళుసుగనున్నను సరిచేసికొనవచ్చును.

కావున యే అననురూపత్వమైనను బాల్యమున సరిచేసికొన్నచో మంచిది బాల్యమునందు యెముకలు యెక్కువ పెళుసుగనుండక మెత్తగ వంగుటకు వీలుగ నుండును.

సాధారణముగ పసిబిడ్డలకు కాళ్ళు విల్లువలె వంగియుండి, కాళ్ళ చివరిభాగము యింకను యెక్కువగ వంగియుండుటయు, వయస్సువచ్చి యెదిగినకొలదియు వంకరపోవుటయు చూచుచునేయున్నాము. ఈవిధముగ ప్రకృతియే సాధారణముగ సర్దుబాటుచేయును, కాని అనేకులకు కాళ్ళు విల్లువలె వంగియుండుటయు, నడచునపుడు మోకాళ్ళు కొట్టుకొనుటయు,కొలదిపాటి వ్యాయామము చేయించుటచే సరిచేయవచ్చును. ఇక వివిధ వ్యాయామ విధానములను మరుసటి నెలలో వివరించెదను.

(సశేషము.)

Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr PUTCHA VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

మే

1936



బెజవాడ

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనలపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షురచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
~~అనుభవానందము~~	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాసీసా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలనేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రెసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

సంవత్సరచందా రు 3-0-0. రిజిస్టరుడునెం. M. 1424

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮ | మే 1936 | సంచిక 5

విషయసూచిక

ఆరోగ్యగోష్టి	130	యౌవనము	146
గర్భవతుల ఆహారము	133	దేహవ్యాయామపాఠములు	147
వార్తలు	134	సూర్యరశ్మి	150
మహర్షి అడోల్ఫు జస్టుగారి నిర్యాణము	135	వ్యాయామపు పత్రిక	153
గ్రంథ స్వీకారము	136	ఛలోక్తులు	156
విద్యుద్వైద్యము	137	ప్రశ్నోత్తరములు	157
వ్యవసాయజీవనము - ఆరోగ్యము	143	జీడిమామిడితోట వేయుపద్ధతి	160

4 వ ప్రకృతి వైద్యశిక్షా శిబిరము

1936 సం॥రం మే నెల 1 వ తేదీనుండి మదనపల్లికి దక్షిణముగా 3 మైళ్ళ దూరముననున్న తోటలో యేర్పాటుచేయబడినది. తోటప్రక్కన ప్రవాహముకలదు. ప్రకృతి సౌందర్యముగ యుండును.

మదనపల్లిరోడ్డు స్టేషను మీటరుగేజి లైనుమీద పాకాల- ధర్మవరము సెక్షనులో యున్నది. పూర్తివివరములకు రైల్వే గైడ్ చూడుడు.

ఇదివరలో దరఖాస్తుచేయనివారు తమ ఆహారఖర్చులను భరించుటకు సిద్ధమై రావలెను.

మదనపల్లిరోడ్డు స్టేషనునుండి శిబిరప్రదేశమునకు కాలిబాటయున్ను బండ్లవసతులున్ను కలవు.

—శిబిరాధిపతి.

విజ్ఞప్తి

ప్రకృతికార్యాలయము 1936 సం॥ మే నెల 1 వ తేదీనుండి 31 తేదీవరకు 4 వ ప్రకృతివైద్యశిక్షాశిబిరమునకు మార్చబడును. కాన ఉత్తరములన్నియు మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయము C/o ప్రకృతిశిక్షాశిబిరము, మదనపల్లిరోడ్డు P.o అను చిరునామాకు వ్రాయవలెను.





సంపాదకుడు

కాఫీ - దాని ప్రతినిధులు

కంటిలో నలుసుపడినయెడల కంటిసంబంధమగు నాడులన్నియు మిక్కిలి హెచ్చరికను పొందును. ఆనలుసును బయటికి గెంటివేసిగాని అవి విశ్రాంతిని బొందవు. ముక్కులోనికిగాని నాలుకమీద గాని ఘాటైన పదార్థము పడినయెడల వెంటనే అచటినాడులన్నియు హెచ్చరికను బొందును. కుప్ప తెప్పలుగ నీరూరును. అట్లే దేహమునకు పనికిరాని పదార్థము యేదియేని దేహములోనికి బ్రవేశించినయెడల దానిని గెంటివేయువరకు దేహము విశ్రాంతిని బొందదు. అంతవరకును హెచ్చరికగనే యుండును.

ఒక పట్టణమునకు నిప్పంటుకొనినయెడల ఆపట్టణములోని ప్రజలును దాని పాలకులును అందరును ఆ నిప్పును చల్లార్చువరకును ఊరకుండరు. అప్పుడు వారు చాలా జాగ్రత్తగలిగి యుందురు. కాఫీ దేహమునకు యేవిధమునను పనికిమాలిన వస్తువే. అందువలన అది త్రాగినంతనే దేహమంతయు దానిని గెంటివేయుటకు జాగరితమగును. అప్పుడే మనిషికి హుషారుగానున్నట్లు తోచును. కాని ఆ విషముయొక్క తీవ్రత తగ్గింపబడువరకే ఆ హుషా రుండును. తరువాత అది వరకున్న మామూలు హుషారుగూడ పోయి నిర్బలత యేర్పడును. ఇంతవరకు కాఫీ ప్రియాల కందఱకును అనుభవసిద్ధమైన విషయమే.

అయితే యీ హుషారు కోరదగిన దేనా? ఒక ఊరు కాలిపోయిన ఆ గ్రామమునందు యెంత నష్టమగునో ఒక గిన్నెడు కాఫీ త్రాగిన, దేహమున కంత అపకారము జరుగును. దేహమునందు తాత్కాలికముగా గలిగిన ఉత్సాహమునకు కారణమైన హృదయముయొక్క అధిక స్పందనమువలన అది (హృదయము) దుర్బలమగును.

ఇది యేల కలుగును?

బృహత్సిరలోనుండి హృదయములోనికి పోవు రక్తమునందు దేహమునందలి మాలిన్యములు చేరియుండును. ఆరక్తము శ్వాసాశయములలోనికి చేరి అచట మనము పీల్చుప్రాణవాయువుతో చేరి శుద్ధిని బొంది తిరిగి హృదయమునందలి అరలలోనికి చేరి అచటనుండి బృహద్ధమనిగుండ దేహమంతటికిని ప్రవహించును. అట్లు బృహ

త్సిరవెంట హృదయములోనికి చేరిన రక్తము నందు అంగారము (Carbon) యెక్కువగా నున్న యెడ నవి సంపూర్ణముగా శుద్ధిని బొంద కయే హృదయమునకు చేరును. అందువలన హృదయముయొక్క స్పందనములు యెక్కువగును.

ఆమురికిరక్తము నాడులలోనికి పోయి వానికి ఆహారము నొసంగును. మురికితోగూడిన రక్తమును అవి యిముడ్చుకొనజాలక అవి జాగరిత మగును. దీనినే కాఫీహుషారని తెలుసుకొనవలెను. ఇట్లు యెడతెగక అపచారము చేయు చుందుమేని హృదయము బలహీనమై పోవును. అది పనిచేయ మానును. అప్పుడు చావు కలుగును కొందరిప్పుడు కాఫీకి ప్రతినిధులను తయారు చేయుచున్నారు. శొంఠి కాఫీ, ధనియాల కాఫీ, మాల్టుకాఫీ మొదలగునవి. వీనియందు కాఫీ యందున్నంత విషము లేకపోవచ్చును. కాని అవియును కేవలము నిర్దుష్టమైనవికావు. అందుప్రాణాపాయకరమైన పంచదార చేరి యుండును. వానియందును అంగారము (Carbon) అనగా కాలిన మసికలదు. అది జారరసిరలోనికి చేరి అచటనుండి హృదయమునకు చేరును. అందువలననదిహృదయ స్పందనములను యెక్కువజేసి నాడులయందు దేహ్రకమును గలిగించి క్రుంగదీయును ఓవల్టిన్ (Ovaltine) మొదలగు వానియందును యిట్టి దేహతత్వమునకు పనికిమాలిన వస్తువులేగలవు. అవి యన్నియు మనకు ఆరోగ్యము గలిగించుటకు తయారుచేయబడుటలేదు. అవియన్నియు వర్తకులయొక్క పారములేనికడుపులను నింపుటకే తయారుచేయబడుచున్నవి! జాగ్రత్త!! కాఫీకి బదులుగా యివ్వబడుచున్న యే ద్రవమైనను నీటివలె నిర్దుష్టమైనది గాదని మాత్రము తెలిసికొనుడు. త్రాగవలసినయెడల నీటినే త్రాగుడు. ఇతరపానీయములనుమానుడు. ఆరోగ్యవంతులరై మనుడు ఫలరసములు ఆహారముగగూడ నుపయోగించును. వానిని త్రాగవచ్చును. ఉద్రేకముకొరకై, హుషారుకొరకై యెట్టి పానీయములు త్రాగుటకు అవసరము యుండకూడదు. అవసరమే కలిగిననాడు కాఫీ త్రాగుట మరింత యెక్కువ ప్రమాదకరమని గ్రహింపవలెను.

రైళ్లలోని మరుగుదొడ్లు

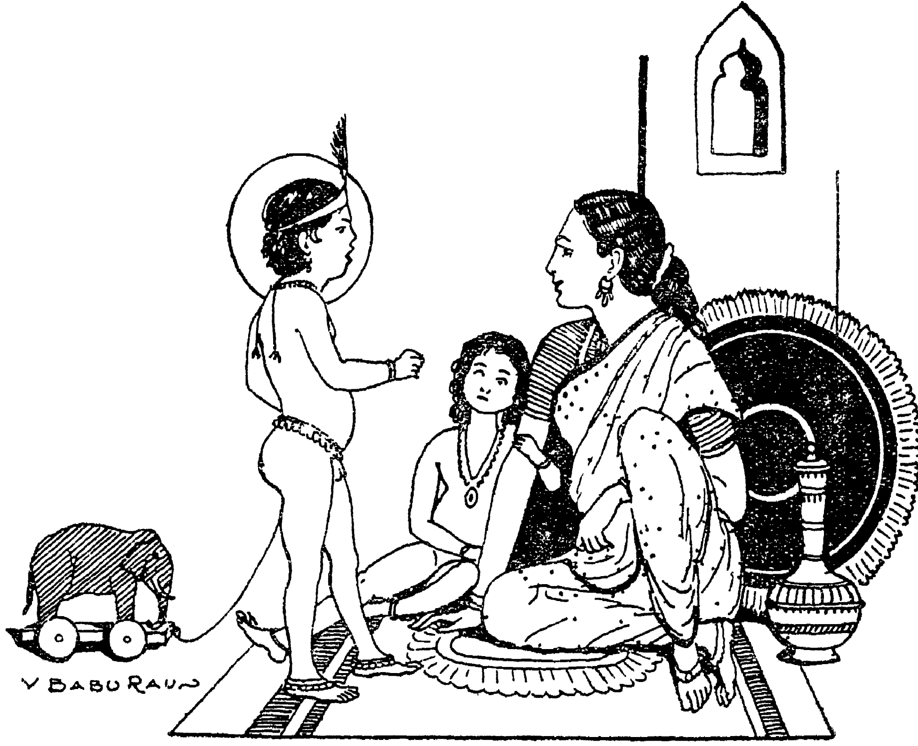
అన్నితరగతుల రైలుప్రయాణీకుల బండ్లలోను మరుగుదొడ్లుండును. వానిలోనే ప్రక్షాళనము చేసికొనుటకు నీరుండును. మలము వదలుటకు రైలుదిగువకు ఒక పెద్ద రంధ్రముండును. ప్రయాణీకులు ఆరంధ్రమునకు సూటిగా ముడ్డినుంచి మలము వదలవలయును. కాని 3 వ తరగతి ప్రయాణీకులకు యీసంగతి తెలియదో లేక యేసుఖముకొరకైయో గాని అనేకదొడ్లలో ఆ రంధ్రములోగాక మిగత ప్రదేశములమీద మలవిసర్జనము చేయుచున్నారు. అందువలన నవి యితరులకు ఉపయోగించుకొనుటకు అసహ్యాకరముగా నుండును. ప్రయాణీకులకు యింతమాత్రపు తెలివి లేకపోవుట దురదృష్టము. ఈవ్యాసము చదివినవారెల్లరును తోడివారలకు చదివి వినిపించి వారు క్రమముగా ప్రవర్తించునట్లు బోధింపగోరెదము.

పొగత్రాగరాదు

ఈమాట యెర్రఅక్షరములతో అచ్చువేసిన కాకితపుముక్కలు చాలా మోటారుబస్సులలో అతికింపబడియున్నవి. ఇక బస్సులో యెవరూ చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు పీల్చరుకాబోలు ననుకొన్నాను తీరా ప్రయాణము సాగింతుముగదా! డ్రైవరు వెలిగించినాడు గోల్కొండసిగరెట్టు,

కండక్టరు వెలిగించినాడు ఓ టర్కీటోపీమార్కు బీడి. కారులో ఫ్రంటుసీటులోవున్న ఓ హెల్తు యిన్స్పెక్టరుగారు వెలిగించినాడు (Navycut) నేవీకట్ కార్కు-టిప్డ్ సిగరెట్టు. అందులోనే ఓ డాక్టరుగారు ప్రయాణము సాగించుచున్నాడు. ఆయనగూడా యేదో చౌకరకపు సిగరెట్టు వెలిగించినాడు. డబ్బు యిచ్చినాడో లేదో ఒక పోలీసుఆఫీసరు ప్రయాణము చేయుచున్నాడు. ఆయన ఒక చేబ్రోలుచుట్ట వెలిగించినాడు. 75 యేండ్ల ఒక బామ్మగారు గూడా చుట్ట త్రాగటానికే కాబోలును నిప్పుపెట్టె అడిగినది. ఇదంతా చూచేటప్పటికి నాకేమీ తోచలేదు.

పొగత్రాగరాదని వ్రాసియున్నదిగదా, మీరంతా యెందుకు చుట్టలు వగయిరాలు త్రాగుచున్నారు? రన్నాను. అది అంతే లెండి; కారులో రూల్సు యిట్లాగే వుంటై అన్నారు. కొందరు పరుషంగాఅన్నారు. కొందరు స్పోర్టుసుమెన్స్పిరిట్‌తో నవ్వుతూఅన్నారు. డాక్టరుగారు మాత్రం యిది దురభ్యాసమేనని క్షమాపణధ్వని (apologetic tone) తో అనినారు. పొగత్రాగుట మాత్రము యెవరూ మానలేదు. దీనిని మానిపించేమార్గము యేమీ లేదనే మీఉద్దేశమా?



గర్భవతుల ఆహారము

(సంపాదకుడు)

గర్భవతి యిద్దరి ఆహారమును తినవలయునను ప్రవాదము ప్రబలియున్నది. అది శుద్ధతప్పు. గర్భవతి ఆయినంతనే ఉదరమునందలి చోటు తగ్గనారంభించును గాన ఆహారముయొక్క పరిమితి తగ్గవలసి యుండును. అనగా సులభముగా జీర్ణమగునట్టియు, పెరుగవలసిన శిశువుయొక్క యెముకలకు పుష్టినిచ్చి, రక్తమునకు బలము నొసంగునట్టియు నాహారము కావలయు. మనము తిను ఆహారములో యెముకలకు పుష్టి నిచ్చునది సున్నము. రక్తమునకు బలము నిచ్చునవి లోహము, అయోడిన్, పొటాసియం, సోడియం, మెగ్నీషియం, మాంగనీసు మొదలగునవి. అనగా యివి లోహరూపముగా తిననక్కరలేదు. లోహములు, భస్మములు తినినయెడల అవి దేహమున నిలచిపోయి అనేక రోగములను గలిగించును. ఈ లోహములు సేంద్రియ రూపమున యీ క్రిందివస్తువులయందు గలవు. ఆకుకూరలు, కాయకూరలు, నారింజ, బత్తాయి, కమలా, సంత్రా, కిచ్చిలి, ఖర్జూర, ఆలుబఖరా, ద్రాక్ష, కిసిమిసి, అంజూర, వీని నెక్కువగా తినవలెను. ఎక్కువగా తినుటవలన ఆకలిలేనప్పుడు తినుమని కాదు. ఆకలి లేనప్పుడు యేమియు తినరాదు. పప్పుతోను, పిండితోను చేసిన యెట్టి పిండివంటలను మిఠాయిలను తినరాదు. మర బియ్యము, సగ్గుబియ్యము, మైదాపిండి, పులిహోర, ఆవకాయ మొదలగునవి తినరాదు.

వండిన ముడిబియ్యపు అన్నము, వండిన కూరలు, చల్ల, పండ్లు ఆకలి తీరువరకే తినవలెను. పిండిపదార్థములు, చక్కెర, పప్పుపదార్థములు తల్లి తినుటవలన లోపలనున్న శిశువుయొక్క దేహము పెద్దదగును. అందువలన ప్రసవము కష్టప్రదముగానుండును. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు,

పండ్లు తిని సూర్యకాంతిలోను, గాలిలోను తిరుగుచు పనిచేసికొనువారలకు గర్భస్థమగు శిశువు యెముకలు పుష్టిగలిగి యుండునేగాని దేహము లావుగా పెరుగదు.

జంతుజాలమునం దంతటను శిశువు పుట్టినప్పటికి యెముకలపై చర్మము మాత్రము కప్పుకొని యుండును. అవి పుట్టినప్పటినుండి బలియ నారంభించును. ప్రస్తుత మానవులయందు మాత్రము యీ శిశువులు పుట్టినప్పటికే క్రొవ్వు పట్టి మిక్కిలి బాధతో గాని భూమిమీదకు రారు. అందువలన నెలలాది ఆసుపత్రులయందు పడ గాపులు పడియుండి బలవంతముగా ప్రసవింప చేయబడుచున్నారు.

"పుణ్యాత్ములు పుట్టి పెరిగెదరు. పాపాత్ములు పెరిగి పుట్టెదరు" అను సామెత దీనినిబట్టియే పుట్టినది కాబోలును!

పప్పుపదార్థములు,దుంపకూరలు, వేపుడుకూరలు, పిండివంటలు,మిఠాయిలు చాలింత మానవలెను. దినమునకు 2, 3 తూరులు మాత్రము ఆకలి వెంట వండినఅన్నము, కూరలు,మజ్జిగ, పండ్లు తినుచున్న యెడల సుఖప్రసవము గలుగుటయే గాక తరువాత పుట్టబోవు శిశువునకు సరిపోయి నన్ని పాలు పడును.

వేవిళ్లు, అన్నహితవులేకుండుట కలిగినప్పుడు పుల్లని పండ్లను మాత్రము తినుచు 1, 2 దినములకు మిగులని హ్రస్వోపవాసముల చేసిన మేలు కలుగును.

వార్తలు

3వ సూర్యోపాసక శిబిరము 9-3-36 తేదీనుండి 20-3-36 వరకు ఉండి గ్రామమున యరాశ్రి చంద్రరావుగారి ఆహ్వానమున జరుపబడినది. రాబోవు శిబిరము తూ॥ గోదావరిజిల్లా రాజోలు తాలూకా మానేపల్లి గ్రామమునకు శ్రీయుత కాశీభొట్ల శీతారామయ్యగారిచే ఆహ్వానింపబడినది.

* * * *

4వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరము ఈ మేనెలలో మదనపల్లి సమీపమున యేర్పాటుచేయబడి 1వ తేదీ నుండి జరుగుచున్నది.

* * * *

మదనపల్లి శిబిరమునకు యేలూరు తాలూకా దెందులూరునుండి మొటపర్తి బ్రహ్మంగారు 18-4-36 తేదీన షుమారు 300 మైళ్లు దూరము కాలినడకను బయలుదేరి వెళ్లిరి.

* * * *

6వ అఖిలభారత ప్రకృతి మహాసభ మదరాసు నందు సరస్వతీ సంఘమువారిచే 1936 మేనెలలో గాని జూన్ నెలలోగాని మొదటి వారములో జరుప ప్రయత్నములు జరుగుచున్నవి.

* * * *

పొగాకుపెద్దమ్మవారు ప్రవేశించి గొప్పవారి దేహభవనములసైతము నిర్దాక్షిణ్యముగ శిధిలముచేయుచున్నది.ఉదారస్వభావులగు యెడ్వర్డు ప్రభువును 5వ జార్జి ప్రభువును ఈపెద్దమ్మయే ఆహుతిచేసికొనినదనియు వారి గుండెలను పూర్తిగ చెఱచి మృత్యుసన్నిధికి చేర్చినదనియు అమెరికనుడాక్టరు జె. హెచ్. కెల్లాగు యం. డి. గారు వ్రాయుచున్నారు.

* * * *

5వ అఖిలభారత ప్రకృతివైద్య మహాసభ లక్నోలో 13-4-36 తేదీన జయప్రదముగ జరిగినది.

* * * *

మహర్షి అడోల్ఫు జస్టుగారి నిర్యాణము

సుప్రసిద్ధ ప్రకృతిజీవనవిధానవేత్తలగు అడోల్ఫు జస్టుగారు 1936 సంవత్సరము జనవరి 20 వ తేదీన మృతిజెందిరి. వీరి జీవితము ఆదర్శనీయ మైనది. వీరి చికిత్సావిధానములు ప్రకృతి కత్యంత సన్నిహితమైన వను విషయమున ప్రపంచము నందలి ప్రకృతిచికిత్సాప్రవీణ్యులందఱు నేకాభిప్రాయులై యున్నారు.

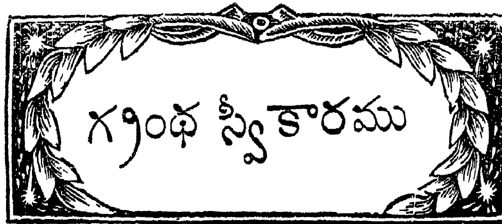
వీరు ప్రథమ వయస్సుననే నాడీవ్యాధిపీడితులై వివిధచికిత్సల నవలంబించి తుదకు కూనేవైద్యము వలనకూడ సంపూర్ణారోగ్యమును బడయజాలక అడవులయందు సహజజీవనమును గడుపునట్టి పశు పక్ష్యాదుల వర్తనము పరిశీలించి తద్ద్వారా మానవునియొక్క స్వాభావికజీవన రహస్యములను గమనించి తదీరితిగ నాచరించి సంపూర్ణశరీరారోగ్యమును పొందగల్గిరి. ప్రకృతి కత్యంత సన్నికృష్టముగ నుండకున్న సంపూర్ణారోగ్యము కలుగదని వీరి అనుభవము.

వీరు తమఅనుభవములను Return to Nature, New Paradise or health, Fountain of all Reforms అను మూడు గ్రంథములద్వారా వెలువరించిరి. అందు మొదటిగ్రంథముయొక్క సారము జస్టుచికిత్స యనుపేరున తెనుగున ప్రకటింప బడినది.

వారు జర్మనీదేశమునందు హార్జ (Harz) పర్వత ప్రాంతమున హార్జబర్గు ఇల్ సేన్ బర్గు పట్టణముల మధ్య జంగుబార్న అనుపేరట ఆరోగ్యసదనమును నెలకొల్పి అందు తాము అనుభవపూర్వకముగ తెలిసికొనిన చికిత్సాపథ్యములనడపి అనేకమంది రోగులకు మిక్కిలి చిత్రముగా రోగముల కుదుర్పసాగిరి. దీనినిచూచి మందువైద్యులు ఓర్వజాలక జస్టుగారికి వైద్యబిరుదములు లేవనియు, చికిత్సచేయుటకు అర్హుడుకాడనియు ప్రభుత్వము వారికి తెలియచేసి ఆయనను అనేకబాధలను పెట్టిరి.

దాని నంతను సహింపజాలక జస్టుగారు ఆచికిత్సాలయభారమంతయు తన తమ్ముడగు రుడోల్ఫు జస్టుగారికి వప్పగించి వారికి సహాయార్థము ఔషధవైద్యబిరుదములను పొంది ప్రకృతి చికిత్సావిధానములందు అత్యంత నమ్మకముగల ఒక వైద్యుని నియమించి తాను ఆరోగ్య సదనమునకు ఒకింత దూరమున నున్న బ్లాకెన్ బర్గ్ అను ప్రదేశమున ఒక ఫలారామమును నిర్మించుకొని అందు నివసించెడివారు. ఫలారామము భూలోకస్వర్గమువలె యుండెడిది. జస్టుగారిచికిత్సలలో ముఖ్యమైనవి— వాత ఆతప స్నానములు, అధఃశయనము, (వట్టినేలపై పరుండుట) ఫలాహారము, మృత్తిప్రకయోగము, ఉపవాసము. జస్టుగారు గొప్పఆధ్యాత్మికచింతనాతత్పరుడు. శరీరారోగ్యము మానవజీవితపరమావధికి సాధనమే యనియు దానివలన జీవితపరమావధిపొందుటకు ఈశ్వరమహిమ ప్రకాశమును మానవసేవ ఆధారములనియు వీరుబోధింతురు. జస్టుచికిత్స విశ్వాసప్రాధాన్య మైనది. ఇతరప్రాకృత చికిత్సావిధానములవలె నాతని విధానము, తాత్కాలిక దైహికవ్యాధులను మాత్రమే యుపశమించుట కుపయోగించునది కాదు. అయ్యది అధ్యాత్మజ్ఞానము నాశ్రయించి యున్నది. ప్రకృతియందు విశ్వాసముంచక ప్రకృతి ధర్మానువర్తనము శ్రేయోదాయకమని నమ్మక పంచభూతప్రయోగముతో చేయబడు చికిత్సలన్నియు నొకవిధమగు గారిడీతమాషాలవంటివే యనియు పరిపూర్ణారోగ్యనిలయమగు పరమశాంతి నవి ప్రసాదింపజాలవనియు వారి యభిప్రాయము. వీరిబోధలు అద్భుతముగనుండును. వీరిగ్రంథమగు జస్టుచికిత్సను ఒక్కమారు చదివిన వీరి మతము తెలియగలదు.

వీరు మృతజీవులు, ప్రకృతిమాత వీరిఆత్మకు శాంతిని ప్రసాదించుగాక.



1. ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము

గ్రంథకర్త: డాక్టరు వి. దొండా సాహెబుగారు, కలికిరిపోష్టు (చిత్తూరుజిల్లా)

ఆరోగ్యమును గురించి దొండాసాహెబుగారు చాల అనుభవముతో ఈ గ్రంథమును వ్రాసియున్నారు. వారు గ్రంథమునందంతటను ఉపవాసము, అల్పాహారము, దేహపరిశ్రమ వీనిని గురించి ప్రచారము చేసియున్నారు. ఈ మూడీ గ్రంథమున కంతిటికిని పల్లవిగనున్నవి. ఉపవాసము, అల్పాహారము, పరిశ్రమ వీనిపై వారికిగల దృఢాభిమానమువలన స్నానము, గాలి, వెల్తురు, పరిశుభ్రమగు వస్తువులు, మంచి ఇండ్లు మొదలగువానియొక్క అవసరము నెక్కువగ తృణీకరించినారు. ఉపవాసాదులవలెనే అవియును ఆరోగ్యకరములే అయియున్నవి. ఒకచోట మర బియ్యము సోమరిపోతులకు మేలుచేయును. అని వ్రాసియున్నారు. సోమరిపోతులకు సైతము దంపుడుబియ్యమే మేలు చేయును. ఆవిషయమును వారు ముందుకూర్పులో సవరించుకొనవలసియున్నది.

ఒకచోట వ్యాయామమును సైతము తృణీకరించి ఆహారమే ప్రధానమనిరి. కాని 93 వ పేజీలో వారి అభిప్రాయములను స్పష్టముగా వివరించియున్నారు.

“మంచిగాలిని పీల్చవద్దని బోధించుటలేదు. చెప్పుటలేదు. ధౌతవస్త్రముల ధరించకూడదనుటలేదు. రెండువేళలు స్నానముచేసి శుచిగనుండవద్దని చెప్పుటలేదు. కలరా, ప్లేగుచే బాధింపబడువారివద్ద పొమ్మని చెప్పుటలేదు. అతి జాగ్రత్తగ నుండవద్దని చెప్పుటలేదు. మంచియాహారమును మానుమనుట లేదు. మంచిపానీయపానముకూడదనుట లేదు. కాని తినినది బాగుగా జీర్ణమైనదా లేదా అని పరికించి జీర్ణముకానిపక్షమున జీర్ణమగునంతవరకు ఆహారమును త్యజించవలెను. లేకున్న నేదో యొకవిధమున జీర్ణింపజేసుకొనవలయును. దేహమున కేపదార్థముసరిపడదో దానినివర్జించవలెను. మనము సాత్వికాహారము తినిన ఒకవేళ ఆహారము జీర్ణముకాకపోయిననూ విశేషముగా తొందరచేయుటలేదు. నెయ్యి, మాంసము, గ్రుడ్లు, చేపలు నూనెతో చేసిన పదార్థములు జీర్ణముకాకపోయినఎక్కువ తొందరకలుగుచున్నది. మనము మన బాలబాలికలను వ్యాయామక్రీడలయందు పాల్గొనునట్లు ప్రోత్సహింపవలెను.” అని వ్రాసియున్నారు. అన్నివిషయములకు తగిన ప్రాధాన్యము ఇచ్చుట మంచిదని మా అభిప్రాయము. గ్రంథము అందరిచే పఠింపబడి వారి విజ్ఞానము, అనుభవములతో సరిపోల్చి చూచికొనదగియున్నది. ఇందు 192 పేజీలు, 45 అధ్యాయములు గలవు.

వెల రు 1-4-0.

2. వైదిక వివాహతత్వ ప్రకాశిక

గ్రంథకర్త: పి. యస్. ఆచార్యగారు. ప్రకాశకులు: సత్పురోహితసంఘము.

బ్రహ్మచర్యాశ్రమము, కుందేరు, కాటూరు పోష్టు. (కృష్ణాజిల్లా)

వివాహము మానవుని శారీరకసుఖమునకు సంతానము బడయుటకు మాత్రమేకాక ఆత్మోన్నతి బొందుటకు కూడ యేర్పరుపబడియున్నది. ఇట్టి పవిత్రవివాహ సంస్కారవిధానమును మన పూర్వార్య ఋషులు వేదములయందు పరిపూర్తిగా వివరించి చెప్పిరి.

ఆవివరణము వేదవాఙ్మయమందుండుటచే జనసామాన్యమున కర్థముకానిదైయున్నది. పురోహితులును వధూవరులును సంస్కారసమయమున పలుకుమంత్రములు చిలుకపలుకులవలెనున్నవేగాని అర్థము యెవరును తెలిసికొనుటలేదు. చుట్టపక్కములు మున్నగు ప్రేక్షకాళి యంధుడు నాటకమును వీక్షించినట్లు వీక్షించుట జరుగుచున్నది.

సర్వజనాదరణీయమై పరమపవిత్రమైన వివాహసంస్కార మిట్టియవ్యక్తక్రియగానొనరించు టనుచితమని తలచి వేదమంత్రార్థములను క్రియలకు కారణములను వివరించుచు ఈ గ్రంథము వ్రాయబడినది. ఈ గ్రంథము సర్వజనులచే చదువదగియున్నది.

ఇందు వివాహసంస్కారకలాపమంతయు వివరింపబడినది. ఈ గ్రంథము 360 పేజీలలో మంచి కాగితముపై ముద్రింపబడినది.

వెల రు 1—8—0 మాత్రము.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౫ వ పాఠము

విద్యుద్వైద్యము

ఈపాఠమునందు ప్రకృతిచికిత్సకు జెందిన విద్యుత్ చికిత్సను గురించి బోధించెదను. విద్యుచ్ఛక్తి మనకంటికి కనబడదు. కాని దానివలన కలుగుచున్న అద్భుతమగు పనులను జూచి నప్పుడు మనకు ఆశ్చర్యము కలుగును. దీనివలన దీపములు వెలుగును. ప్రొయ్యిలు మండును. మరలు నడచును. ట్రాములు, రైళ్లుగూడ నడచును. ఇన్నిపనులు చేయగల విద్యుచ్ఛక్తి రోగ నివారణమందున ఉపయోగింపక మానదు.

విద్యుచ్ఛక్తి మిక్కిలి నిశితమైనది. అది మంచు గడ్డయందును, చల్లనిగాలియందును, చన్నీటి యందును, సూర్యకాంతియందలి నీలి, ఊదా రంగు కిరణములయందును, పుల్లని ఫలముల యందును, ఆమ్లముల యందును ఇంక అనేక యితరవస్తువులయందును కలదు.

విద్యుత్తును రాసాయనికక్రియవలన కలిగింప వచ్చును. రాపిడివలనను విద్యుచ్ఛక్తి కలుగును. కాంతశక్తి (Magnetism) గల పనిముట్లతోను దీనిని కలిగింపవచ్చును. జంతువుల దేహము లందు గలుగు పనులయం దన్నిటియందును తక్కువవేగముగల విద్యుత్తు పనిచేయుచునే యుండును. కదలికకల చోట నెల్ల విద్యుత్తు ఉండియేతీరును. అణువులు కలియునప్పుడును, విడిపోవునప్పుడుగూడ యీవిద్యుత్తు పనిచేయు చునే యుండును.

ప్రపంచము నంతటిని ఆవరించి వైహాయసములు అనగా వాయువుకన్న తేలికయైన పదార్థములు కలవు. ఈ వైహాయసములే వివిధగతుల సమ్మేళనమును బొంది వాయువాది యితరభూతము లగుచున్నవి. అనగా కదలికవలననే యీప్రపంచకము అగుచున్నది. ఈ వైహాయససంబంధము లగు అణువులయొక్క సమ్మేళనము నందలి హెచ్చుతగ్గులవలననే ఒక వస్తువు గట్టిగా నుండుటయు మరియొకటి మెత్తగనుండుటయు తటస్థ మగుచున్నది.

వెలుతురు క్షణమునకు 186 వేల మైళ్లు ప్రయాణము చేయును. రేడియోస్టేషను నుండి పంపబడిన బ్రాడుకాస్టు సంగీతము మొదలగునవి యిదే వేగముతో ప్రయాణము చేయునని పరిశోధనలవలన స్పష్టమగుచున్నది. కిరణముల యందలి స్పందనములవలననే మనము వెలుగును చూడగలుగు చున్నాము. ఉష్ణముగూడ స్పందనములయొక్క పనియేనని మనకు తెలియ గలదు. జంతు శాక సంబంధములగు జీవక్రియ లను మనము పరిశోధించితిమేని వానియన్నిటి యందును విద్యుత్ సంబంధమగుచలనము లున్న వని తెలిసికొందుము.

మానవ దేహమునందు గలుగు ప్రతిచలనము నందును నిట్టి స్పందనము లుండునని సునిశిత వైద్యమున చెప్పబడినది. అట్లే రోగగ్రస్తుల యందును ఒకవిధమగు స్పందనము గలుగును. డాక్టరు అబ్రామస్ అనునతడు ఒకపనిముట్టును కనిపెట్టెను. దానిపేరు ఎలెక్ట్రానిక్. అందు వివిధ రకముల స్పందనముల గలిగింప వీలగును. ఆరోగ్యవంతుల దేహములందు ఒకానొక భాగమున ఎన్ని స్పందనము లుండవలయునో అన్ని స్పంద

నములు కలుగువరకును ఆపనిముట్టును ఆయా భాగములయం దుంచెదరు. రోగియొక్క ఒకరక్త బిందువును పరీక్షించినయెడల అందలి స్పందనములను బట్టి అతనిరోగమును పరీక్షింపవచ్చును. ఇది రోగనివారణమునకే గాక రోగనిదానమునకు గూడ పనికివచ్చును. దీనితోడను అనేక వ్యాధులు నివారింపబడినవి. ఇందు తీక్షమకలయిన భాగములు లేవు. రోగగ్రస్తము లయిన భాగములపై పనిముట్టుకు సంబంధించిన ఒక లోహపుముక్కను ఆనింతురు. దేహముయొక్క వేరొకభాగమున పనిముట్టుయొక్క అగ్రమును ఆనించియుంతురు. అప్పుడు దేహములోపలి విద్యుచ్ఛక్తియందు చలనము యెక్కువగును. అప్పుడు దేహమునందలి మాలిన్యములు బహిష్కార్యవయవముల వెంట బయటికి గెంటివేయబడును.

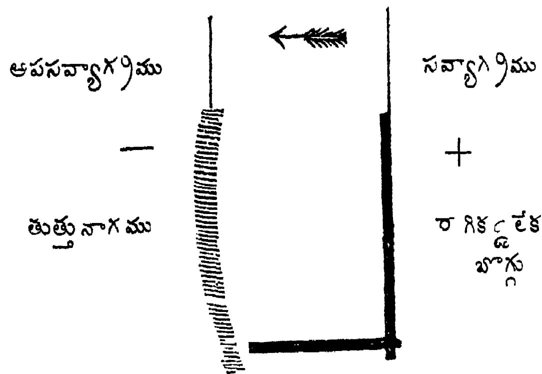
సూర్యకాంతియందు తిరుగుటవలనను సూర్యకిరణములకు రంగుటద్దములనుండి ప్రసరింప జేయుటవలనను రంగుకాంతి యందలి పదార్థములను తినుటవలనను రంగుకాంతియందలి నీటిని త్రాగుటవలనను రోగనివారణమగుటనుగురించి ముందు పాఠమున చదువగలరు. సూర్యకాంతి లేని దినములయందును రాత్రులయందును సూర్యకాంతిని సూటిగా ప్రసరింప జేయుటకు వీలులేదు. తరుణవ్యాధులయందు వెంటనే చికిత్సచేయవలసియుండును. అట్టి యిబ్బందులు రాకుండుటకై ఒకరు క్వార్ట్జులాంపు అను పనిముట్టును సృజించిరి. అది చాలఖరీదైనది. దాని కాంతి చర్మముపై యెక్కువ కాలము బడిన చర్మము కాలిపోవును. దీనికిరణములు చాలలోతుగా చొరబారును. దీనిని అనేకులు ఉపయోగించుచున్నారు. గాని దీనిని వాడుటయందు చాల జాగ్రత్త తీసుకొనవలయును. లేని యెడల రోగికి త్వరలోనే బలహీనము కలుగును. కంటిమీద ఈ వెలుతురు పడరాదు. ఇతర వివరములు పనిముట్టువెంట పంపబడును గాన నిచ్చట వివరింపలేదు. ఇది కేవలము నిరపాయకరమైనది కాదని గుర్తింప కోరెదను.

ఇంకొక లాంపు కలదు. దీనికి లోతుచికిత్సా దీపము అనిపేరు. ఇది వేడినిమాత్రము కలిగించును. మహావాతపు నొప్పులు, నాడుల యందలి మంట, నరముల పోట్లు, జలుబు మొదలగువానికుపయోగించును. ఇది బాధలను పోగొట్టకలదు. రోగి బల్లపై పరుండును. అప్పుడు బాధగల భాగముపై యీకిరణములు ప్రసరింప జేతురు. అప్పుడు రోమ కూపములు వికసించును. అందుండి మాలిన్యములు వెడలిపోవును. ఇది విద్యుచ్ఛక్తిగలచోట నెవరయినను అమర్చుకొనవచ్చును 200 మైనపు వత్తులవెలుతురుగల ఒక బల్బును దానిచుట్టు కాంతిని ప్రతిఫలింపజేయు తెల్లని పింగాణీబొచ్చెయు నుండిన చాలును. విద్యుచ్ఛక్తియొక్కపీడనశక్తిని ఓల్టేజి అందురు. విద్యుచ్ఛక్తియొక్క పరిమితికి యాంపెరేజి యందురు. (Ohms) అనగా ప్రతిరోధము విద్యుచ్ఛక్తిని ప్రవహింపనీయక నిరోధించువానికి (Ohms) అనిపేరు. వెండియందును రాగియందును ఈనిరోధములులేవు. అందుండి విద్యుచ్ఛక్తి తేలికగా వ్యాపించును.

విద్యుత్ చికిత్సకు సంబంధించిన పనిముట్లు విద్యుద్ఘటముల కూడికగ నుండును. లేదా మన ఇండ్లలోనికి వచ్చునట్టి విద్యుత్ యంత్రమునకు తగిలించునవిగ నైననుండును. వాని నీక్రింది విధముగను చేయవచ్చును.

ఒక గాజుపాత్రయందు ఒకద్రావకము - సాధారణముగా గంధకద్రావకము పోయవలెను. ఇది సహజముగా మిక్కిలి శీతమైన స్వభావముగలది.

ఇందలి విద్యుచ్ఛక్తిని చలింపజేయుటకు రెండు విరుద్ధస్వభావములుగల కడ్డీలు (rods) ఉంచబడును. అందు శీతస్వభావముగల తుత్తునాగపు కడ్డీ యొక్క వైపునను బొగ్గుతోగాని రాగితోగాని చేసిన వేడిస్వభావము గల కడ్డీ రెండవవైపునను, వాని కొనలు ద్రావకములో నుండునట్లు నిలువబెట్టవలెను. వాని నొకదాని కొకటి తగులకుండు నట్లుంచవలెను. నీలముతోగూడిన తెలుపురంగు గల తుత్తునాగము మిక్కిలి శీతస్వభావముగలది. ఎరుపురంగుగల రాగి ఉష్ణ స్వభావముగలది. ఇట్టి విరుద్ధ స్వభావములుగల యీ రెండు లోహముల యొక్క కొనలను గంధకద్రావకము (Dilute Sulphuric Acid) నం దుంచవలయును. వేడిస్వ



1 వ పటము - గంధక ద్రావకము

భావము గల వస్తువులు శీతము నాకర్షించుట సహజము గాన రాగి గంధకద్రావకమునందలి శీత వాహికల నాకర్షించును. కడ్డీలయొక్క పై భాగములను రెంటిని ఒకతీగెతో సంధించినప్పుడు గాని, రెండింటి కొనలను మనుష్యుడు చేతులతో చెరియొకకొనను తాకినప్పుడుగాని విద్యుచ్ఛక్తి తీవ్రతరమగును. ఎందువలననగా అప్పటికి ఒకచుట్టు (circuit)పూర్తియగును. అప్పుడు క్రింద గంధకద్రావకములోని విద్యుచ్ఛక్తి రాగి కడ్డీలోనికిని, అందుండి రాగికడ్డీచివరభాగమునకు తగిలించిన తీగలోనికిని, అందుండి తుత్తునాగపు కడ్డీ పైచివరకును, అందుండి గంధక ద్రావకములోనికిని అందుండి తిరిగి రాగికడ్డీలోనికిని చేరును. ఇట్లు ఒకచుట్టు పూర్తియగును. రాగికడ్డీ పై భాగమునుండి విద్యుత్తు వెలువడును గదా. ఆ భాగమునకు ధన ధ్రువము (Positive pole) అనియు, తుత్తునాగపు పైకొన నుండి విద్యుత్తు క్రిందికి దిగిపోవు చుండును గాన దానికి ఋణధ్రువము (Negative Pole)అనియు పేర్లు వీనికే సవ్య అపసవ్య మనియు వాడియుంటిని.

1. సవ్యాపసవ్య ధ్రువములు:—అనగా ధన ఋణధ్రువము లను పదములు అయోమయముగ వాడబడుచుండెను. ఎందుండి విద్యుచ్ఛక్తి బైటికి వచ్చుచుండునో దానిని సవ్యమనియు; ఎందుండి విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి బోవుచుండునో దానిని అపసవ్య మనియు వాడవలసియున్నది. అప్పుడు రాగి కడ్డీయొక్క పైకొననుండి విద్యుచ్ఛక్తి వెలుపలికి వచ్చుచుండును. తుత్తునాగపు పైకొననుండి విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి ప్రవహించుచుండును, కాన రాగి (ధన) సవ్యమనియు, తుత్తునాగము (ఋణ) అపసవ్యమనియు విద్యుచ్ఛాస్త్రజ్ఞులు వాడియున్నారు. ఇది సరిగ నుండలేదు. ఏలయన, సహజోష్ణ స్వభావము గల రాగికడ్డీయొక్క దిగువభాగము వద్ద విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి పోవుచున్నది అప్పుడు దానిని అపసవ్య (ఋణ) మనవలసివచ్చును. సహజ శీత స్వభావము గల తుత్తునాగపుకడ్డీ యొక్క దిగువభాగమువద్ద విద్యుచ్ఛక్తి వెలుపలికి వచ్చుచుండును. దాని నప్పుడు సవ్య (ధన) మనవలసివచ్చును. అయినను విషయసౌలభ్యమునకై యిదివరకువలెనే ఆ పారిభాషికపదముల నట్లనే యుంచితిని. గంధకద్రావకములోని శైత్యము (అనగా విద్యుచ్ఛక్తి)ను, త్వరత్వరగ లాగివేయుటకే తుత్తునాగపు దిగువ కొననుండి

విద్యుత్ప్రవాహము మిక్కిలి వేగముతో బయలు వెడలుచుండును.

2 రాగికడ్డీపైన తగిలింపబడిన తీగెచివరయందు నయిత మిూ చల్లదనమే కలుగుచుండును. దానికి ధనాగ్రము (Anode) అనిపేరు. ఇట్లే తుత్తునాగపు కడ్డీకి పైన తగిలింపబడిన తీగె చివరకు ఋణాగ్రమని పేరు. ధనాగ్రము చల్లదనము గలిగించును. సౌమ్యపఱచును. మంటలను తగ్గించును. నొప్పి తగ్గించును. వేడియైన అణు ప్రవాహ మెప్పుడును చల్లదనమునకు నెదురుగా బ్రవహించుచుండును. కనుక ఋణాగ్రపుచివర వేడిని గలిగించును: ఉద్దీపనకరమైనది. విద్యుచ్ఛాస్త్రజ్ఞులకు నిశ్చితమైన అభిప్రాయములు లేవు. అయినను ఈ అగ్రముల స్వభావమును మాత్రము వారు సరిగనే నిర్ణయించిరి. వారు ఋణాగ్రము ఉద్దీపనకరమైన దనియు ధనాగ్రము నొప్పిని తగ్గించుననియు వర్ణించిరి. ఈ అభిప్రాయము సరిగనేయున్నది.

ఇత్తడివస్తువులకు వెండిగాని బంగారుగాని పూత వేయుటలో విద్యుచ్ఛక్తి నుపయోగింతురు. అప్పుడు వెండిసంబంధమగు ద్రావకము నుంతురు. అప్పుడు ఆ ద్రావకమునందలి వెండి విద్యుత్ తాకింపబడిన ఆ యిత్తడివస్తువులమిూద నిలిచిపోవును. ఇట్లు క్రిందనున్న ద్రావకములోని ధాతువులు విడదీయుటకు ఎలిక్ట్రోసిస్ అనిపేరు. ఇట్లే తీక్ష్ణము కానట్టి విద్యుదగ్రములను మనుష్యుడు పట్టుకొనినప్పుడు వాని దేహమునందలి పాదరసాదిధాతువులు బైటికి లాగివేయబడును. అట్లు రోగనివారణ మగును.

3. విద్యుచ్ఛక్తియును ప్రవహించు-స్వభావము గలది. చలనమునకు కారణమైనది. ఈ విద్యుచ్ఛక్తి యెందు ప్రవహించునో అందలి యుంకను సున్నితమైన తత్త్వములతో నది గలసిపోవును. కనుక మోటైన మందులను జీర్ణకోశములోనికి స్వీకరించుటకంటె ఆ స్వభావముగల మృదువైన విద్యుచ్ఛక్తిని స్వీకరించుట నిరపాయమైనది. క్షేమకరమైనది.

ఈ వైద్యము చేయునపుడు 2 విద్యుద్ఘటములు (cells) వాడుట మంచిది. అందు ఒకటి మిక్కిలి వేడిస్వభావము గలదియు, వేరొకటి మిక్కిలి శీతస్వభావము గలదియునై యుండవలెను వేడి ఘటమున కీక్రింది ద్రావకము నుపయోగింపవలెను. 6 ఔన్సులనీరు, 1 ఔన్సు గంధక ధృతి (Sulphuric acid), 2 ఔన్సులు పొటాసియం బైక్రోమేటు (Bichromate of Potassium), సల్ఫేటు ఆఫ్ క్వినైన్ (Sulphate of Quinine) 3 గ్రాములు; లోహద్రావకము (Tincture of Iron) 6 బిందువులు; సైలికామ్లము 4 గ్రాములు, (Salicylic acid 4 grams); శీతఘటమునకు నీ క్రిందివాని నుపయోగింపవలెను. 8 ఔన్సుల నీరు; 1 ఔన్సు గంధకధృతి; 12 బిందువుల నీలి మందు. ఈ విద్యుద్ఘటములు కలియకుండునట్లు జాగ్రత తీసికొనవలెను.

4. ముందు ముందు క్రొత్తధాతువుల నుపయోగింపవచ్చును శాస్త్రజ్ఞులైనవారుమాత్రమే ఆపని చేయ నర్హులు. వేడివైపున రాగికంటెను బొగ్గుకంటెను బంగార మెక్కువ బలమైనది. కాని అంతఖరీదు నెవరు భరించెదరు ? శీతపు వైపున తుత్తునాగమును మించున దేదియు లేనట్లున్నది.

5. విద్యుచ్ఛక్తిని సూర్యకాంతితో పోల్చుట:- శాస్త్రమర్యాద ననుసరించి ఘటములోనుండి వచ్చిన విద్యుచ్ఛక్తికంటె సూర్యకాంతియెక్కువ సునిశిత మైనది. ప్రతిఫలీకరణపక్షములతో

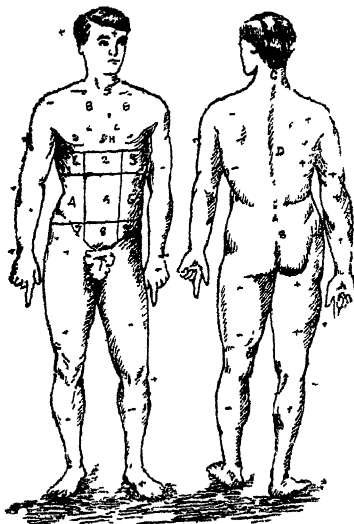
గూడిన రంగద్దములలోనుండి దేహముమీదికి శాస్త్రీయముగా ప్రయోగింపబడిన సూర్యకాంతి (ఆదిత్య పేటికయందు వలె) దేహములోనికి బాగుగా చొఱబారును. దేహము నంతటిని ఒక తూరిగా నుజ్జీవింపజేయును. సూర్యకాంతి ప్రసరింప వీలులేనిచోట్లు గలవు. అచట నీ విద్యుచ్ఛక్తిని బ్రసరింపజేయవచ్చును. జననేంద్రియము, ఆసనము ఇట్టివానియందు విద్యుచ్ఛక్తి నుపయోగింప వీలగును. విద్యుచ్ఛక్తిగల గిన్నె కంటిపై బోర్లించి, సుతారముగా చికిత్సజేసిన కంటిలోని మేహపటలము (శుక్లము) తీసివేయబడును. పుట్టుమచ్చలును విద్యుచ్ఛక్తిచే తీసివేయవచ్చును. కాని సూర్యకాంతిని భూతద్దము ద్వారా ప్రయోగించినయెడల, విద్యుచ్ఛక్తివలన కంటె 10, 20 రెట్లు త్వరగా నివి కుదురును. అప్పుడు విద్యుచ్ఛక్తి అగత్యముండదు-స్త్రీల ముఖముమీదనున్న వెంట్రుకలమొదళ్ళనుకాల్చివేయుటకు ఋణాగ్రము ప్రయోగింపబడును. భూత అద్దముతో కాల్చినయెడల అనవసరమైన వెంట్రుకలకుదుళ్ళు బాగుగాను త్వరగాను కాలిపోవును. కొకేయిన్ రాచిన బాధయును అనుభూతముగానంతతక్కువగా నుండును. ఇది శోధించిన విషయమే. విద్యుచ్ఛక్తిచేతకంటె భూతఅద్దముతో కాల్చుటయే మంచిది. భూతఅద్దపు కాల్పునందు మచ్చ త్వరగా మాసిపోవును. విద్యుచ్ఛక్తి చేయుటకు రోగనిదానము చాల అవసరము.

6. విద్యుచ్చికిత్సయందు సంక్షేపమగు విధులు: ప్రొఫెసర్ యాంబ్రోస్ యల్. రానీ, యం.డి. అనువారు వ్రాసిన 'వైద్యమునందు విద్యుచ్ఛక్తి' (Electricity in Medicine) అను గ్రంథమును Appleton Jeo. Newyork, U. S. A. వారు ప్రచురించిరి. అందుండి యీ క్రిందిభాగము సంక్షిప్తపరచబడినది.

(1) విద్యుచ్ఛక్తి సులువుగా వ్యాపించుటకు విద్యుదగ్రములను కొద్దిగా ఉప్పువేసిన నీటిలో కడుగవలెను. ఉత్తనీట కడుగవద్దు. (2) విద్యుచ్చికిత్స తేలికయగుప్రవాహములతో మొదట ప్రారంభింపును. అనేక విషయములందు బలమైన వాహికల(currents)కంటె బలముతక్కువ వాహికలే నిర్ణయింపబడుచున్నవి. (3) వాహికయొక్కగతి (Polarity) అవసరమైనంతకంటె నెక్కువ తూరులు మార్పుచేయవలదు. (4) మొదటికి చికిత్సచేసినపుడు చాల మృదువైనట్టి గాల్వనికు వాహికలను మాత్రమే యుపయోగింపవలసినది. (5) ఋణాగ్రము ధనాగ్రమునకంటె సాధారణముగా లావుగా నుండవలయును. (6) సాధారణముగా 5, 6 నిమిషముల చికిత్స చాలును. ఎప్పుడైనను ఎక్కువ చేయవలసియుండును. (7) సాధారణముగా దినమున కొకతూరి చికిత్స చేసిన చాలును. అనేక విషయములందు వారమునకు 3 తూరులు చాలును.

7. మానవదేహమునందలి విద్యుచ్ఛక్తియొక్క గతి :- ఇదివరకు వ్రాసిన గ్రంథభాగమునందు మానవదేహముయొక్క కుడిభాగము శీతభాగముగా నుండుననియు, నెడమభాగము ఉష్ణభాగముగా నుండుననియు అనగా మానవదేహము అనే విద్యుద్యంత్రము కుడివైపు ధనవిద్యుత్ అనియు ఎడమవైపు ఋణవిద్యుత్ అనియు వివరించితిని. అందే ముందు (పురో) భాగము ధనవిద్యుద్భాగమనియు, వెనుక (పృష్ఠ) భాగము ఋణవిద్యుద్భాగమనియు వివరించితిని. ఒకరి తరువాత నొకరు నిలువబడినప్పుడు వ్యతిరేకశక్తులకు అనురాగ ముండుటవలన, సామర

స్యమును, నెమ్మదియును గలుగును. కుడివైపునకు కుడివైపును, నెడమవైపునకు నెడమవైపును తగులునట్లు నిలిచినప్పుడు, సజాతి సజాతి నుద్దీపింపజేయును గాన, ఉద్దీపనమే గలుగును. ఇదే సున్నితతత్త్వము గలవారియందు నుద్రేకమును గలిగించును. బాధయును గలుగును. గాల్వానిక్ విద్యుద్యంత్రము నుపయోగించినపుడును



2 వ పటము 3 వ పటము

1,2,3 అంకెలకుపైభాగమున రొమ్ములు, 1,3 కుడియెడమ వైపుల యందలి జీర్ణభాగములు. 3 జాఠరకోశము, 4,6 కుడియెడమ డొక్కలు. 5 నాభి. 7,9 కుడి, యెడమ జననేంద్రియ భాగములు. 8,5 జీర్ణభాగములందలి దిగువ భాగము.	C. మెడజీవులు. D వెన్నుపూసలు L నడ్డిపూసలు. S. ముడ్డిపూసలు. B.B ఉదరము H. హృదయము. L శ్వాసాశయములు + ధనాగ్రము — ఋణాగ్రము

నిట్టి ఫలితములే చేకూరును. దేహమునందు సామరస్యము గలుగుట కిట్లు చేయవలెను. దేహమునందలి వేడిప్రదేశములకు విద్యుద్యంత్రమునందలి ధనాగ్రమును, దేహమునందలి చల్లని మాంద్యముగల ప్రదేశములకు ఋణాగ్రమును నుపయోగింపవలయును.

నా శాస్త్రము ననుసరించి దేహమునందలి భాగములకు +, — అనేగుర్తులతో పటములు తయారుచేయబడినవి. అవి పారిస్‌లోని 5, బౌల్‌వార్డ్ డి. టెంపిల్‌లోని కాంతశక్తికి సంబంధమైన గ్రంథాలయమునందలి ప్రొఫెసర్ డల్ విక్ల అనువారు తయారుజేసిరి.

అతని చిత్రము ననుసరించియే 2, 3 పటముల నిందు చేర్చితిని ఆతడిచ్చిన గుర్తులకు తోడు, విద్యార్థులకు సులువుగా తెలియుటకు ఉదరముయొక్కయు, మిగతవాని యొక్కయు విభాగములను గూడ నిందు జేర్చితిని. దేహమునందలి భాగములను అయస్కాంతమునకు పోల్చి అందలి ఉత్తర అగ్రమును (ధనాగ్రమునకు) పోలిన భాగమునకు + అనియు, దక్షిణ అగ్రమును (ఋణాగ్రమునకు) పోలిన భాగమునకు — అనియు గుర్తు లుంచియున్నాడు. "సమానమైన పేర్లుగల అయస్కాంతపు అగ్రముతో దేహభాగమునందలి కాంతమునందలి అగ్రము సమావేశపఱచినయెడల వేడిమి, ఉద్రేకము గలుగును. వ్యతిరేక అగ్రములు కలసిన సామరస్యమును, సౌఖ్యమును గలుగును" అనియతడు వ్రాసియున్నాడు.

వ్యవసాయజీవనము-ఆరోగ్యము

అసిస్టెంటు డైరెక్టరు ఆఫ్ అగ్రికల్చరు శ్రీ గోటేటి జోగిరాజు పంతులుగారు

శ్రీ జోగిరాజు పంతులుగారు ఆహారముపై అనేక పరిశోధనలు చేసి అథగాహారము (అపక్వాహారము) శ్రేష్ఠమైనదని ఒప్పుకొనియున్నారు. వీరింకను పాలు వాడుచున్నారు. మానవశరీరములు తరతరములనుండి జంతుసంబంధమైన ఆహారములకు అలవాటుపడియున్నవి. కావున పాలుకూడ ఒకవిధముగ బలకరాహారముగ యెంచబడుచున్నది. కాని స్వాభావికముగ చూచిన వృక్షసంబంధమైనఆహారమే మనుజునకు ఆరోగ్యదాయకము. పాలను మానివేసి అనేకులు సంపూర్ణారోగ్యవంతులుగ నున్నారు. క్రమముగా పంతులుగారుకూడ పాలను మానివైచి శ్రేష్ఠమగు కొబ్బరిఆహారమునకై ప్రయత్నించెదరు గాక.

—సంపాదకుడు.

మనుజుడు ఆరోగ్యముగ నుండవలెననిన, అతనికి తగినంత యాహార ముండుటయే గాక సరియైన గుణముగలదిగా నుండవలెను. భారతీయులలో కొందరు గ్రామనివాసులు తిండి తక్కువయగుట చేత ముఖ్యముగా కొన్ని ఋతువులందును, సంవత్సరము లందును అనారోగ్యవంతులై యున్నారనియు, జబ్బులకు గురియగుచున్నారనియు, గ్రామములతో సంబంధ ముండువా రెవరయినను ఒప్పుకొనక తప్పదు. కాలమానము బాగుండి చక్కని వ్యవసాయ పద్ధతి నవలంబించినయెడల మనుజునకు కావలసిన భోజనము, వస్త్రము, ఇతర జీవితావశ్యకములు పొందుటకు రోజు ఒక్కింటికి మూడుగంటలకాలము రమారమిగా పనిచేసినయెడల మూడు కుంచములు (లేక 30 సెంట్ల భూమిని) సేద్యము జేసికొన్నందువలన బ్రతుకగలడని పరిశోధనవలన తెలియుచున్నది. ఇందులకు తార్కాణముగా జపాను గలదు. చతురపుమైలు ఒక్కింటికి 2,428 మానవులను అనేకజంతువులను పోషించుచున్నది. అనగా ఒక ఎకరమునకు రమారమి నలుగురు జనమును కొన్ని జంతువులు (పశువులు)ను పోషింపబడుచున్నారు.

పొలంమెరువుతో పండింపబడిన ధాన్యాదులు, పప్పుదినుసులు, సోడియంనైట్రేటువంటి చేత ఎరువులతోను అసలే ఎరువులేకుండను పండించిన వానికన్న ఎక్కువ పుష్టికరముగను ఆరోగ్యకరముగను నుండగలవని కనిపెట్టబడెను. భాస్వరపు (ఫాస్ఫేట్) ఎరువు పుష్కలముగా వేసి పండించిన వరిబియ్యమునం దెక్కువ భాస్వరము (ఫాస్ఫరస్) ఉండి ఎక్కువ ఆరోగ్యకరముగా నుండును. అదేవిధముగా, స్వాభావికముగ పెరిగిన పచ్చికను మేయు ఆవులపాలయందు వట్టి గడ్డి పట్టణములందలి చెత్తను మాత్రమే మేయు ఆవులపాలలో కంటె, ఎక్కువ విటమినులుండును. మన మిప్పుడుతినెడియాహారమునందలి లోపముల పూర్తి చేయవలెననిన ఫలములను కాయగూరలను ముఖ్యముగా ఆకుకూరలను సమృద్ధిగా పండించుకొనవలెను. అందునిమిత్తము వ్యవసాయదారుడు తన సేద్యపుభూమిలో పండిన పదార్థముల పట్ల జాగ్రత్తగా సరిపుచ్చుకొని సేద్యము చేసికొనవలసియుండును.

గత పది సంవత్సరములలో యిందువిషయమై నేను పెద్దస్కేలులో చేసిన కృషిని అభివృద్ధిని ఉదాహరణ నిమిత్త మిచ్చెదను. పిఠాపురము సమీపమున నాగ్రామ మున్నది. కొన్ని భూము లున్నవి. వానిలో అరటిచెట్లను నాటి 1925 సం॥ లో అభివృద్ధికరపు పద్ధతుల నవలంబించి కృషి చేసితిని. నా కృషివలన అరటితోటలు వేయు

టను ఎఱుగని మెట్టభూము లన్నియు ఇప్పు డరటితోట లైనవి. పిఠాపురము డివిజనులోనే గాక పెద్దాపురము తాలూకాలోను, విశాఖపట్టణము జిల్లాలోను, గంజాంజిల్లాలో కొన్ని భాగము లందును వ్యాపించెను. అందుచే అణాకు పం(డ్రెండు పండ్లిచ్చుటకు, లేక యింక చౌకగా అరటిపండ్లు లభించుటకు కారణమైనది. భూమి వ్యవసాయమునందు ఇట్టి నిర్దిష్టమైన మార్పు సంభవించినది. అందుమూలమున ప్రజల యారోగ్య మభివృద్ధి నొందుటకును అనువైనది. ఎట్లనిన: అరటిపండ్లు మిక్కిలి చౌకయగుటచేత, పక్వ ఆహారములతో అరటిపండ్లను తినుట కలుగుచున్నది. లేదా, వరి అన్నముతో నిమిత్తము లేకుండ, లేదా రోడ్లప్రక్కను గ్రామాలలోను యీగలు ముసురుచు బూడిదపడుచు అనారోగ్యము నిచ్చు అమ్మబడు పక్వాహారములకు బదులు యీ చౌక అరటిపండ్లును తినిన ఎక్కువ ఆరోగ్యకరముగాను పుష్టికరముగను నుండును. అన్నమునకు బదులుగా ఉపయోగింపవచ్చును.

అత్యధికవస్త్రధారణము కూడదు.

మనుజునకు వ్యవసాయమువలన కలుగునది వస్త్రము. ఆరోగ్యమునకు సౌఖ్యమునకు ముఖ్యముగా శీతకాలమునందు తగిన పరిశుభ్రమైన బట్టలు ధరించవలెను. దక్షిణదేశమున దుస్తులు వేసికొనుట అత్యావశ్యకము గాదు. సాధారణముగా ఉష్ణముగానే యుండును గనుక ఏదైనను విద్యాధికులనబడేవారు అత్యధికమైన వస్త్రధారణము చేయుచుండుటవలన ఆరోగ్యమును బహుశః చెడగొట్టుకొనుచుండవచ్చును. నాగరికత పేరున విద్యనేర్చిన తరగతులవారు, స్వాభావికమైన ఎండ, గాలి తగులనీయకుండ ఆవశ్యకమునకు మీరిన వస్త్రధారణమును చేసి అనారోగ్య కారణముల తెచ్చిపెట్టుకొందురు.

వ్యవసాయము ఆరోగ్యము నభివృద్ధి చేయును అని చెప్పియున్నాను. ఇంకను అపరోక్షముగా ఆరోగ్యము నిచ్చుననుటకు నిదర్శనములు చెప్పుదును. వ్యవసాయము ఒకవృత్తిగా చేసికొనుచో విశాల ప్రకృతిలో, బహిరంగవాతావరణములో యుక్తరకపు వ్యాయామము, పాటవమునిచ్చును. ఇది ఆరోగ్యమునకు ప్రాధాన్యమైనది. అందుకనే ఒక గ్రంధకర్త, "మనుజుడు తన యాహార సంపాదనమునకే పనిచేయవలెననుటయే గాక, దానిని హరించుకొనుటకు కూడ పనిచేయవలెనని" అన్నాడు. మనలో చాలామంది తగిన తీరికను సంపాదించుకొని, మనవృత్తులనుచేసికొనుచు బహిరంగమైన పొలములలో మనయాహారమును ఉత్పత్తిచేసికొనుటకు నివసింపగోరుట సుసాధ్యమే గాని అసాధ్యము కాదు. శాస్త్రీయపద్ధతుల మీద ఆహారావశ్యకతలను స్వల్పము జేసినట్లయితే అట్టిఆహారవిహారములకు అలవాటుపడెదము 100 పౌనులు తూగు నావంటి మనుజునికి అర పౌను బియ్యము, పావుపౌను చోళ్లు, ఒకఔన్సు వేఱుసెనగ, ఒకటిన్నరఔన్సు నువ్వులు, 2 అరటిపండ్లు, అరపౌను కాయగూరలు, సామాన్య దేహపాటవమున కనుకూలముగా సరిపడును. దీనిని తానే యితరవృత్తి యున్నను సుమారు 12 సెంట్ల నేలలో పండించుకొనవచ్చును.

వంట మానివైచి పక్వాహారమును విడిచి, నావలె అపక్వాహారమును తినగోరుచో, 12 అరటిపండ్లు, పౌను పాలు, ఒక ఔన్సు వేఱుశనగ, 2 ఔన్సులు తవుడు తినిన చాలును. సంపూర్ణాహారమగును. ఈ అపక్వాహారమునందు అరటిపండ్లు ప్రధానాహారము. దీనిని పండించుకొనుటకు సుమారు 4 సెంట్ల భూమి చాలును. ఈ వ్యవసాయము చాలినంతశరీరపాటవమునిచ్చును. ఈ ఆహారములో పాలు తవుడు కొనుక్కొనుట

గలుగును. ఏదైనా మొత్తం రోజుకు మూడు అణాలుకన్న హెచ్చు అగత్యము లేదు. నెలకు 5, 6 రూపాయలు తిండికి సరిపోవును.

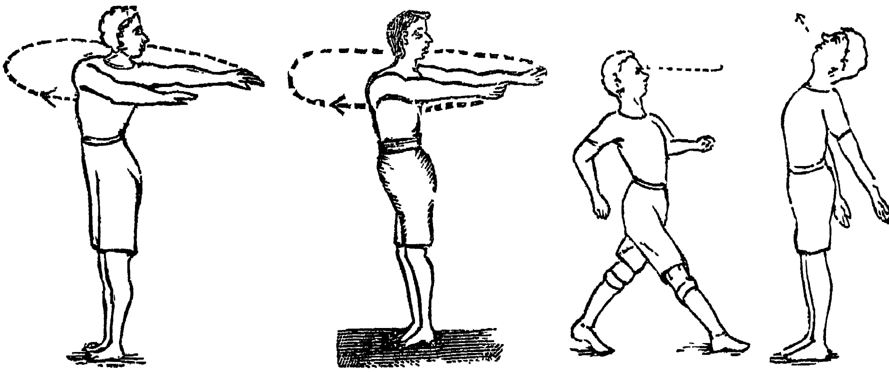
కాబట్టి ప్రతివిద్యార్థియు, ఉపాధ్యాయుడును, గుమాస్తాయును, పెద్ద అధికారియు తమ దొడ్లో గాని, ప్రక్కపొలములో గాని యిట్టి కృషిని ఏర్పాటు చేసికొని ప్రతిదినము ఒకటి రెండు గంటలు పనిచేసి, తన యాహారనిమిత్తములను గొంతవరకైనను ఉత్పత్తిచేసికొనవలెనని సలహాగా చెప్పుచున్నారు. ఒక్కొక రేగాక 10,12 గురు కలిసి యిట్లు చేసికొన్నయెడల ఒకవిధమైన ఆనందముగానుండి హితవుగా నుండగలరు. అట్లు తమయాహారములో గొంత భాగమును వస్త్రమునకు గావలసిన దూదిని ఉత్పత్తిచేసికొనునెడల వైద్యులకు డబ్బిచ్చుకొనుట తగ్గును.

వ్యవసాయదారులు యావత్తుకాలమో, కొంత కాలమో తమ స్వంతపొలములలో నివసించుచుండుటచేత స్వచ్ఛమైనవాయువును పగలును రాత్రియును అనుభవింతురు. పొలములలోని బావులనీరు గ్రామచెరువులనీటికన్న ఎక్కువ ఆరోగ్యకరము. పట్టణములో గాలివెల్తురుల నిమిత్తమై పెద్దమొత్తములు వ్యయపరచిపెద్ద మేడలు కట్టుకొనునట్లుగా పొలములం దుండెడివారలు అట్టివాని కట్టుకొన నక్కరలేదు. యుక్తమైన పాటవముతో స్వచ్ఛందమైన పరిశుభ్రమైనగాలిలో విహరించుటచేత పూర్తియైన విశ్రాంతియు తృప్తికరమగు నిద్రయు కలిగి ఎక్కువ ఆరోగ్యైశ్వర్యములను గలిగియుందురు.

వ్యవసాయమును వృత్తిగా గొనువారలు న్యాయమైన జీవితమును నడపుకొనగల్గుదురు. ఇతరులకు మేలుచేయు బుద్ధిగలవారై యుందురు. ప్రకృతి యనుభవు లగుచుండుటచేత సర్వశక్తిమంతముగా గుర్తించి పవిత్రజీవితమును ఆధ్యాత్మిక జీవితమును నలవడజేసికొనువార లగుదురు.

విద్యాపద్ధతియందు మార్పు చేయుట.

వ్యవసాయవృత్తిపై చాలమంది యుండవలసినదై యున్నదిగావున ముఖ్యముగా విద్యాపద్ధతిని మార్పుచేయవలెను. బాలురకును బాలికలకును విద్యను గఱపుచున్నారుగాని వృత్తిసంబంధమైన విద్యను యిచ్చుటలేదు. రోజంతయు చదువుట, వ్రాయుట, జ్ఞానాభివృద్ధికి విద్యనిచ్చుట జరుగుచున్నది. అటుల గాకుండ, ఒకపూట జ్ఞానాభివృద్ధికరమైన విద్యను, ఒకపూట వృత్తివిద్యను యిచ్చునెడల మిక్కిలి మంచిఫలితములు గలుగును. విశేషముగా వ్యవసాయవృత్తి యుండుటచేత ముందుగా దానిని నేర్పవలెను, లేదా, కొలదిమంది యితరవృత్తుల నలవడజేసికొనుచుందురు. వారి కావిద్యలు చెప్పవచ్చును. కాని కర్షకవిద్య ప్రతివారికిని తెలిసియుండవలెను. అందువలన తాము చదువు మానివైచినపిదప పొట్టకొఱకై యిటునటు చూడనక్కరలేకుండ తమ పొట్టనుతాము పోషించుకొనువారై యుండగలరు. విశ్వాసముతో ధైర్యముతో జీవయాత్రలో దిగగలరు. చదువుకొనుకాలములో పాటవము కలిగియుందురు. ఆరోగ్యవంతులై యుందురు. ఆరోగ్యవంతులుగా జీవయాత్రకు పోయి నిర్లక్ష్యముగా నుండగలరు. వీరు గ్రామములకు పోయి నివసించినప్పుడు గ్రామస్థులకు వారి శుద్ధ్యాదివిషయములందు విద్యాప్రబోధము చేసి గ్రామోద్ధరణమునకు పాటుబడువా రగుదురు. గ్రామోద్ధరణమునకును, దేశమునకును అనుకూలపౌరులుగ సిద్ధము కాగలుగుదురు.



యౌవనము

(ఈనెల సందేశము)

యౌవనము అంటే యేమిటి ? సాధారణంగా అది యెవరికి ఉంటుంది ? యువకులకి ఉంటుందా ? ముసలివాళ్ళకి ఉంటుందా ? ముసలివాళ్ళకి యౌవనము యేమిటని మీరు ఆశ్చర్యపడవచ్చు. కాని 60 యేళ్ల యువకులను నే నెరుగుదును. మొన్న షష్టిపూర్తి మహోత్సవంనాడు మా రేపల్లి రామచంద్రశాస్త్రిగారు "మళ్లీ నేను యౌవనదశలో ప్రవేశించా"నని చెప్పుచూ గంభీరంగా ఉత్సాహయుతంగా పదహారేళ్ళ యువకుడిలాగ మాట్లాడుట నేను విన్నాను. అదంతా యెందుకు ? మాయింట్లో ముసలమ్మ యిప్పటికి 60 యేళ్ళు నిండవచ్చినా ప్రతి రోజూ తెల్లవారుఝామున లేచి పనిచేసుకుంటుంది. ఈవిధంగా "ముసలియువకులను" "ముసలియువతులను" పూర్వకాలపు వాళ్ళలో అనేకమందిని యిప్పటికీ మనము చూడవచ్చు. ఇక సరే. విదేశపువాళ్ళలో చెప్పనక్కరలేదు గదా ? Macfadden 60 యేళ్ళ యువకుడు. Shaw, Ford ఇత్యాదు లనేకమంది ఉన్నారు.

ఈ యౌవన రహస్యం యెక్కడ ఉందయ్యా అంటే ఆట్టేదూరం పోనక్కరలేదు. జీవిత నియమాలను సరిగాపాలించి, "అతి సర్వత్ర వర్జయేత్"అను సూత్రమును తిండిదగ్గిర, కామవ్యాపారం దగ్గిర, వ్యాయామం దగ్గిర చక్కగా అవలంబించి, ప్రకృతినియమాలను పాలించుతూ ఉంటే యౌవనం మన యింటిముందరి బంటు.

అయ్యంకి వేంకట కృష్ణమూర్తి.

దేహ వ్యాయామ పాఠములు

అయ్యంకి వేంకటకృష్ణమూర్తి.



1. వ పటము.

ప్రియపాఠకా!

క్రిందటినెల హస్తములకు కొన్ని వ్యాయామములను చెప్పితిని. ఈ పాఠమున మరి కొన్నిటిని వివరించు చున్నాడ. అభ్యసించి పుష్టివంతమైన దండలను నిర్మించుకొని బలవంతుడ వగుము.

1 చేతి దండలకు:—

ఎడమచేతిని కుడిచేతి మణికట్టుమీద పెట్టుము. అటుపిమ్మట కుడి మోచేతిని దేహమున కాన్చి కదలకుండనుంచి కుడిచేతిని మోచేతివద్ద వంచుచు, యెడమచేతితో ప్రతిక్రియ (Resist) చేయుచు, యటుల కుడిచేయి భుజమువఱకు వచ్చునంతవఱకు సాగించవలెను. ఇటుల అనేకమార్లు చేయవలెను. ఈవిధముగనే రెండచేతితో చేయవలెను.

[1 వ పటము చూడుడు]

పటములోనున్నటుల కుడిఅరచేయియందు యెడమ అరచేయి నిమిడ్చి యెడమచేతితో క్రిందికి ఒత్తుచు కుడిచేయితో పైకి యెగదట్టుచు (ప్రతిక్రియ Resist చేయుచు) కుడిచేయి క్రిందికి నిటారుగ వచ్చునంతవరకు సాగించవలెను. ఇది చేతి కండర ములకు మంచి వ్యాయామము.

[2 వ పటము చూడుడు]



2. వ పటము.



3. వ పటము.

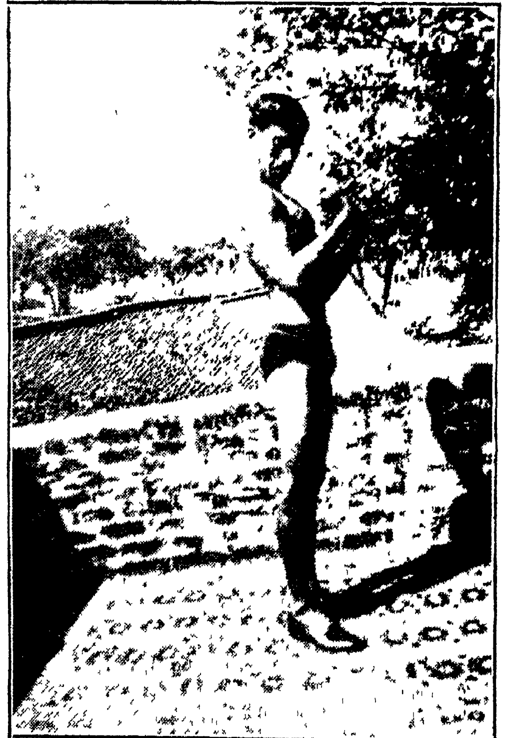
పటమునందు చూపినవిధముగ వెనుకచేతులను అడ్డ దిడ్డముగ (cross x) వేసికొని కుడిచేతితో పైకి ఒత్తుచు, ఎడమచేతితో క్రిందికి ఒత్తుచు (ప్రతిక్రియ చేయుచు) రెండు చేతులును వీలగునంత పైకివచ్చు నంతవరకు చేయవలెను.

ఈ వ్యాయామము భుజములకండరములకు, వక్షము యొక్క కండరములకును మంచి వ్యాయామము.

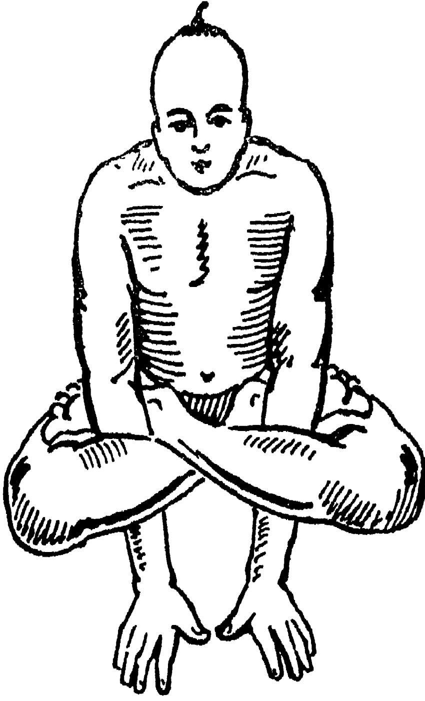
[3 వ పటము చూడుడు]

మొట్టమొదట చేతులు ప్రక్కలయందుంచి గుప్పిడులు బిగించవలెను. అటుపిమ్మట హస్తముయొక్క కండరములన్నియు బిగించి నెమ్మదిగ మోచేతుల వద్ద వంచి పటములో చూపిన స్థానమునకు చేతులు వచ్చునంతవరకు పైకి యెత్తుము. పటమునందు చూపినటుల మణికట్టులను కూడ వంచవలెను. అపుడు నెమ్మదిగ మరల చేతులను యథాస్థానమునకు తెచ్చి కండరములను సడలించి మరల మరల యనేకమార్లు చేయవలెను.

[4 వ పటము చూడుడు]



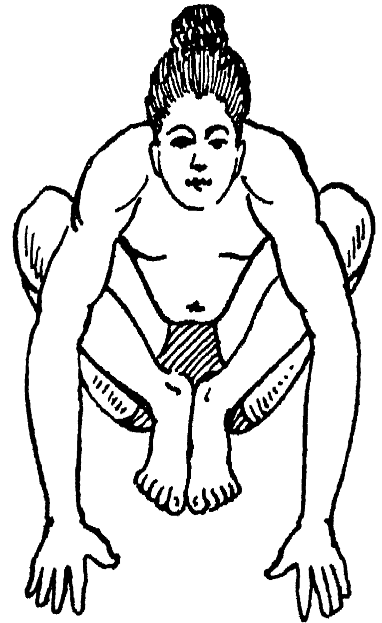
4. వ పటము.



5. వ పటము.

క్రిందటి పాఠములో చెప్పినటుల యథావిధిగ పద్మాసనము వేసికొని కూర్చుండవలెను. అటుపిమ్మట రెండు చేతులను కాళ్ల సందులనుండి దూర్చి పటములో చూపినవిధముగ చేతుల మీద దేహముయొక్క బరువునాన్చి దేహమును పైకి లేవ దీయవలెను. [5 వ పటము చూడుడు]

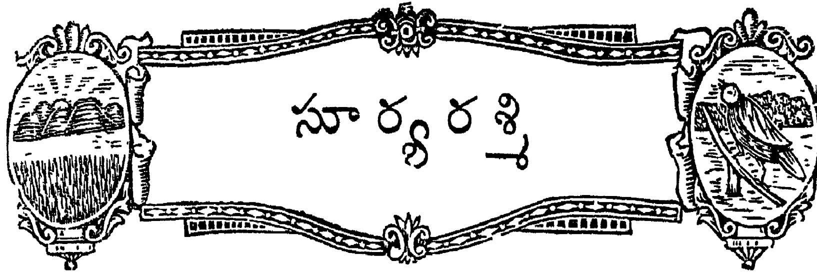
ఈ వ్యాయామమునందు దేహముయొక్క బరువంతయు చేతులమీద మోపబడునుగాన చేతులకు వ్యాయామము కలుగును. భుజముల వెనుక పైభాగముననున్న కండరములకు కూడ మంచి వ్యాయామము కలుగును.



6. వ పటము.

పటమునందుచూపిన విధముగ కూర్చుండి చేతులమీద దేహ ముయొక్క బరువునంతను మోపి పైనచెప్పిన వ్యాయామము నందువలెనే దేహమును పైకిలేవనెత్తవలెను. ఈవ్యాయామా భ్యాసముచేతను పైదానివలెనే ఫలితము చేకూరును.

[6 వ పటము చూడుడు]



(వేమూరి రామమూర్తిగారు, బి. యె.)

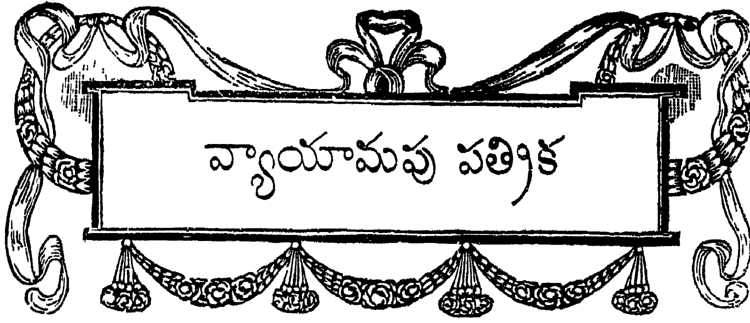
"సూర్యరశ్మి తగులుస్థలములలో వైద్యునితో నిమిత్తములేదు" అను నొక సామెత కలదు. అనగా ఆరోగ్యవిషయమున సూర్యకాంతి అత్యంత అవసరము. సూర్యునియొక్క కాంతి తగులకుండునట్లు దూరముగా తొలగిపోయిన కొలదిని మనము రోగమునకు సన్నిహితుల మయ్యెదము. వెలుతురు (కాంతి) అనగా సూర్యునియొక్క వెలుతురు అని వెంటనే స్ఫురించుచున్నది. న్యాయమనుశాస్త్రజ్ఞుడు చెప్పినట్లు కిరణములు చలించుచున్నవై సన్ననివైహాయస కణములతో కలసి సామాన్యదృష్టికి గోచరమగుచున్నవి. సూర్యుని కాంతి (పగటివెలుతురు)యిది మన కత్యంతావశ్యకము. దీని సహాయమున మనము చుట్టునుండు వస్తువులను చూచుచున్నాము. అట్లు చూచి బాగుగపరిశీలించి మనశరీరావయవములనుకదల్చునప్పుడు చుట్టునుండువస్తువులుతగిలి అపాయములు కలుగకుండ కాపాడుకొనగల్గుచున్నాము. జంతువులును, వృక్షములును సూర్యకాంతిసహాయముననేపెరుగుచున్నవి. చిన్న చిన్న మొక్కలు సైతము శీతకాలము గతించి వసంత ఋతు వెప్పుడు ప్రవేశించునా యనియు,సూర్యుడెప్పుడు బాగుగాప్రకాశించునాయనియుయెదురు చూచుచుండును. సూర్యకాంతియొక్క శక్తి వలననే చెట్లుచిగిర్చి, పెరిగి, బాగుగా పుష్పించి ఫలించుచుండును. పొద్దుతిరుగుడుచెట్లు తమ కొమ్మలను, పువ్వులను సూర్యుడెట్లు తిరిగిన అట్లు వానిదిక్కుగా త్రిప్పుచుండుట గమనించియే యుందురు. ఎటువంటి మంచి పరిస్థితులలో నైనను, ఎంతమంచిసారవంతమైన భూమి బలవర్ధకమగు యెరువులు ఉన్నను సూర్యరశ్మి లేని యెడల మొక్కలు కాంతివిహీనమై క్షీణించి అభివృద్ధిని గాంచలేకుండును. భూమియందలి ప్రతి చలనమునకును సూర్యరశ్మి అత్యంతావసరము. ఆకస్మికముగా సూర్యుడు ప్రకాశించుట మానినయెడల భూమి తనయొక్క వేడినంతటిని కోల్పోవును. అప్పుడు భూమియందు నివసించెడి సర్వ జీవకోటులును నశింపగలవు. వెలుతురు లేకపోయినయెడల, గాలి లేకపోయినప్పటి వలెనే బ్రతుకు దుస్తరము. మొక్కలు, జంతువులు, మానవులు మొదలుగాగల సమస్త జీవరాసులకును సూర్యుడు తన శక్తినిచ్చుచున్నాడు. దురదృష్టవశమున ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు సూర్యరశ్మి నెట్లు వినియోగపరచుకొనవలెనో మానవుడుమాత్రము గ్రహింపలేకున్నాడు. సంతోషమును, నరములకు బలమును, సుఖమును యిచ్చుశక్తిగల సూర్యకిరణముల నుండి మానవుడుదక్క మరేయితర జీవియు దాగియుండ ప్రయత్నింపదు. ఆరోగ్యదాయకమగు సూర్యకిరణముల గ్రహించక చీకటినే కోరుచుండువారు రోగగ్రస్తు లయ్యెదరనుట యథార్థము.

మబ్బుగా నుండునట్టి శీతకాలమందలి పొద్దు తక్కువగా నుండుదినములలో మానవులు చాల నిరుత్సాహముగా నుందురు. కాని వసంత ఋతువు ప్రవేశించి, చెట్లు చిగిర్చి, సూర్యుడు బాగుగా ప్రకాశించునప్పుడు ఉత్సాహపూరి

తులుగా నుందురు. సుఖసంతోషములు మానవ హృదయముల నావరించును. శీతకాలమందు పనులయందు విముఖత చెందినవా రిప్పుడు తిరిగి పనులుచేసుకొనుటయం దాసక్తి కలవా రగుదురు. సర్వవ్యాపక స్వభావముగల సూర్యకిరణ ప్రసారమువలన శారీరక శక్తులేగాక మానసికశక్తులు కూడ వృద్ధిపొందును. మంచి ఆహారము నీరు గాలి పరిమితిగల వ్యాయామములతో కూడుకొనిన వెల్తురు సామాన్యమానవుల యందే గాక వ్యాధిగ్రస్తులైనవారియందుగూడ గొప్ప మార్పులను కలిగించును. వెల్డిసునందలి ప్రసిద్ధి చెందిన రిక్లీశాస్త్రజ్ఞుడు గాలిలోను, యెండలోను దిగంబరముగా నుండుటవలన కల్గు మహోపయోగములను కనిపెట్టి జలచికిత్సకంటె వాయుచికిత్స, ఆతపస్నానములు గొప్పవని చూపించినాడు. చికిత్సలలో నీటిచికిత్స మంచిది. దానికంటె వాయుచికిత్స మరీమంచిది. ఈరెంటికంటెను వెలుతురుతోచేయు చికిత్స ఉత్తమోత్తమము. నీటితో జీవించుజంతువులము కామనియు గాలితోమనము జీవించగలమనియు రిక్లీశాస్త్రజ్ఞుడు నిరూపించినాడు. మానవునిపెరుగుదలకును, ప్రాణపోషణకును గాలి, వెలుతురులు చాల అవసరము లనియు, రోగములను కుదుర్చుటలో మరింత శక్తివంతములనియు గూడ జెప్పినాడు. భూమికి ఉష్ణమునిచ్చు శక్తి గలిగినటువంటి సూర్యునియొక్క యుపయోగకరమగు శక్తి సర్వ జీవరాసుల కుపయోగించు నట్లే మానవుల రోగములను కుదుర్చుటకుగూడ ఉపకరించును. సూర్యకిరణ ప్రసారము సంవత్సరముపొడవునను యెన్నడును లేని ప్రదేశములందలి మానవుల స్థితి విచారింతము. సన్నని క్రిక్కిరిసిన పట్టణములందలి యిరుకుబజారులు, చీకటిగానున్నట్టిన్ని, దుమ్ముతో నిండియుండు న్యాయస్థానములు, పొగతో నిండినట్టిన్ని, శుద్ధవాయుప్రసారములేని పరిశ్రమశాలలను చూడుడు. ఇవి బొగ్గుపులుసు గాలి, అమోనియా, అల్ల్యూమినాయిడ్ అమోనియా మొదలుగాగల అనేక విషవాయువులతో నిండియుండు ఇట్టి ప్రదేశములందు తెల్లగా పాలిపోయినవారు, లావుపారినవారు, విపరీతమైన చూపులుగలవారు,లావుపారిన ముక్కులుగలవారు, అస్వాభావికమైన దేహచ్ఛాయలు గలవారు, పలుచగా బలహీనమైన కాళ్లుగలవారు మనకు కాన్పింతురు వీరికివెల్తురుగాని, గాలిగాని, ప్రాణవాయువుగాని యెన్నడు తగులదు. నాగరికత ప్రబలినదనుకొను యీ శతాబ్దములో కూడ ఆరోగ్యశాస్త్రమిట్లు హీనస్థితిలో నుండుట విషాదాస్పదము.

యెత్తుప్రదేశమునుండి పరిశ్రమాలయములు గల్గినట్టిన్ని, పొగతోను, మసితోను నిండి మేఘములుగా ఆకాశమంతయు ఆవరించిన పట్టణముల నెన్నడైన చూచితిరా? వినోదార్థముగా గాని, పొరబాటునగాని పట్టణములందు బీదసాదలు నివసించు ప్రదేశములకు పోయి చూచితిరా? వారికష్టనష్టములను విచారించితిరా? కృషీవలులును, బీదవారును భాగ్యవంతులకంటె యెక్కువగావ్యాధిపీడితు లగుటకు కారణమునుగ్రహించగలరు. ఎత్తయిన ప్రదేశములందును, పొడిగా నుండి సూర్యరశ్మి బాగుగా తగులు స్థలములలోను, గాలిబాగుగా గలిగి, విశాలమైనవీధులు కల చోటులందును, చుట్టును ఖాళీస్థల ముండునట్లుగా భాగ్యవంతులు తమగృహముల నిర్మించుకొనగలరు. బీదసాదలన్ననో మొక్కలకును, జంతువులకును పెరుగుట కావశ్యకమగు సూర్యరశ్మి, గాలి వారికి లభ్యమగుట లేదు. వీరికి బలారోగ్యముల కవసరమగు ఆహార లోపము గూడ నొకకారణము. ఆరోగ్యముగా నుండుటకు

ఆహారముకంటెను గాలి వెలుతురు అత్యంత అవసరమగుచున్నవి. మానవుల పెరుగుదలకును, జీవితమును వృద్ధిచేసుకొనుటకును, మంచిపానీయములు, ఘనరూపమున నున్న ఆహారము లెంత అవసరములో సూర్యరశ్మి గాలి అంతఅవసరములై యున్నవి. ఇండ్లు క్రిక్కిరిసియున్న పట్టణములందును, ఉత్తరపు దిశయందుమాత్రమే మెరాబాగల యిండ్లలోను నివసించువారు భాగ్యవంతులైనను, బీదవారైనను యెక్కువమంది మరణించుచున్నారు. పర్వతములయొక్క ఉత్తరపు లోయలయందు నివసించువారికంటె దక్షిణపు లోయలయందు నివసించువారే యెక్కువ బలవంతులుగా నుందురు. పర్వతములమధ్యనుండు లోయలలోనివసించువారు సూర్యరశ్మి పూర్తిగా సోకనందున (ఆలస్యముగా ఉదయించి ముందుగా అస్తమించుటవలన) ఒకవిధమగువ్యాధికి లోనగుచున్నారు. సూర్యరశ్మికి చీకటయిన పల్లపు ప్రదేశములందలి దుర్వాసనలను పోగొట్టి శుభ్రపరచు గుణము గలదు.



[బెర్నార్ మెక్ ఫెడనుగారి స్వీయచరిత్రనుండి]

చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. యె., యల్. టి., యన్. డి.

ఆంగ్లదేశమునుండి తిరిగి స్వదేశమునకు వెళ్ళవలె ననుకొనినపుడెల్లను నాగుండె నీరయిపోవుచుండె డిది. అమెరికానుండి యాంగ్లదేశమునకు వచ్చు నపుడు ఆ నౌకాయానములో నే పడినబాధ మఱ చుటకు వీలులేనిది. నేను నా స్వదేశమున జేయ వలసిన విధిని నే నెట్లు మఱచియుండగలను? అట్ల యినచో నింక నెన్నాళ్ళు ఆంగ్లదేశమున నుండ గలను? స్వదేశములో నా వ్యాపారము పాడగు చున్నదే! ఈసారి ప్రయాణము చేయునపుడు ఇంజనునకు దూరముగనున్న గదిని తీసికొన నిశ్చయించితి. పరిశుభ్రమగు గాలివచ్చునట్టి గదిని దీసికొని నౌకాయానము చేయవచ్చునని నిశ్చయించుకొంటిని.

ఇట్లు నిశ్చయించుకొన్నను స్టీమ రెక్కఁబోవు నపుడు చెఱసాలలో బ్రవేశించునటులనే యున్నది.

అయితే నౌకాయానము చేయునపు డంకురించు వ్యాధి నెట్లు నిర్మూలింప నగునను విషయమును నామనస్సు ఆలోచించుచునే యున్నది. ఆ విధాన మపుడు నాకు స్ఫురింపలేదు. కాని యటుపిమ్మట కొంతకాలమునకు స్ఫురించినది. మున్ముందు దానిని వివరింతును.

పలువురు పలువైద్యముల జెప్పిరి. కాని వారి మాటయందు నాకించుకయిన విశ్వాస ముద యింపలేదు. "జీర్ణకోశము చెడినపు డుపవాసము కంటె మించిన చికిత్సలేదను నా ముఖ్యవైద్య మిచట నేమియు బనిచేయలేదు. కారణ మూహింప జాలకుంటిని.

ఈ పర్యాయము ఓడలో నెక్కకముందే వికార మారంభించినది. ప్రయాణము తప్పదు కనుక బాధ ననుభవింపక తీఱదు. ఈ ప్రయాణమున నపక్వములగు శాకములమీదనే యాధారపడి యుంటిని. శీతకాల మగుటచే చాలకాలము నా గదియందే యుంటిని. నా ప్రయాణము ముగియు నప్పటికి జిత్తచాంచల్యముకూడ నేర్పడినది. ఇంజనువద్దకుబోయి అందు బొగ్గువేయుట కను మతి నిమ్మని యధికారుల గోరితి. ఇట్లడుగు టచే నా మతి చలించినదని యచటి యుద్యోగులు తలంచిరి. కాని నన్నాపని చేయ నిచ్చి నచో నాకు శరీరవ్యాయామము కొలదిగనైన కలిగెడిది.

ఈ ప్రయాణముకూడ మొదటి ప్రయాణమంత బాధాకరముగనే యున్నది. ఇంటికి జేరునప్ప టికి నా శరీరమున పదిపౌనుల బరువు తగ్గినది. వ్యాధిగ్రస్తుడనుగూడ నైతి.

నా వ్యాపారముకూడ దుస్థితియందే యుండెను. నా శరీరమును బాగుచేసికొనుటయే మొదటి పనిగా నెంచితిని. సాధారణముగా నారోగ్య

రహస్యమును నెఱిగినవాఁడ నగుటచే గొలది కాలముననే పూర్ణారోగ్యవంతుఁడ నైతిని. ఆంగ్ల దేశమునకు బోవుటచే నాకుగల్గినలాభ మేమి? సాధారణముగ బరదేశవాసము చేయునపుడు స్వదేశమున నున్న ట్లుండదు. క్రొత్తవస్తువుల జూచుటకు క్రొత్తవారితో బరిచయ మొనర్చుటకు కొంతకాలము వృథయగును. నా వ్యాపారాభివృద్ధివిషయమై క్రొత్తవిషయముల నాలోచించితి.

బ్రిడ్జ్వే 25 వ వీధిలో టౌన్ సెండు భవనమున నొక గది నద్దెకు దీసికొని నెలకు పదిడాలర్ల నిచ్చుచుంటిని. నా కొక యనుచరుఁడు కలఁడు. అతఁడే నా కాంతరంగిక కార్యదర్శి. నావద్దనున్న మూలధన మత్యల్పము. (Physical culture Magazine) వ్యాయామ పత్రికను బ్రచురించి నచో నా కధికమగు ద్రవ్యము లభించు ననెడు నాస వొడమినది. నా కీయభిప్రాయ మాంగ్ల దేశముననుండగనే యంకురించినది మొట్ట మొదట నే నచట బ్రచురించిన నాల్గుపుటల పత్రిక కొంతకాలమునకు(Macfadden's magazine) మాక్ ఫేడను పత్రికగా మారినది. అదియె మఱికొంతకాలమునకు(Health and strength) ఆరోగ్యము-బలము అను నామాంతరము నొందినది. ఆ పత్రిక యిప్పటికిని నాంగ్లదేశమునజయప్రదముగ బ్రచురింపబడుచున్నది.

అమెరికాదేశములో వ్యాయామపత్రికను బ్రచురించు టెట్లు? నాదగ్గర మూలధనములే దే. ఆరోజులలో కరపత్రముల మూలమున నావ్యాయామ పరికరముల బ్రకటించుచుంటిని. ఆ పత్రములనే యొక వ్యాయామ పత్రికగా బ్రచురింప నిశ్చయించుకొంటి. ఇట్టి కరపత్రమును పత్రికగా మార్చుదలచుట నిజముగ సాహసకృత్యమే. అదేమి చిత్రమొకాని యిట్లు పత్రికగామార్చిన కొద్ది రోజులలోనే కొన్నివేల పత్రిక లమ్ముడు వోయి యచ్చుకర్చులు వచ్చుచుండెడివి. ఈపత్రిక మూలమున నావ్యాయామ పరికరము లధికముగ నమ్ముడుపోవుచుండెడివి. అయ్యదియే నాకు లాభము.

ఈవిధముగ నావ్యాపార మించుక బాగుపడినది. నావ్యాపారముతో బాటు పత్రికకూడ నభివృద్ధి నొందినది. ఆ పత్రికయం దారోగ్యము నభివృద్ధి నొందించు వ్యాసముల నెక్కుడు ప్రచురించుచుంటిని. నా పత్రికయందు బ్రచురింప గుప్త నామములతో వ్యాసములు వచ్చు చుండెడివి. ఇట్లుండ నే నింకొకసాహసకృత్యము దలపెట్టితిని. నా పత్రికలో నాకు ధనము కూర్చు వ్యాయామ పరికరమునుగూర్చి ప్రకటన తగ్గించి పరికరములతో నవసరములేకుండగ వ్యాయామముచేయు సూచనలను సూచించుచు వ్యాసముల ప్రచురింప నారంభించితి. ఇక నా వ్యాయామ పరికరములు మూల బడినట్లే. విశ్వప్రయత్నముచేసి మంచి వ్యాసముల బ్రచురించుటచే నా పత్రిక దినదినాభివృద్ధి నొందినది.

ఇప్పటికి నాపత్రిక కూడ పేరు మోసిన పత్రికలలో నొకటిగ బరిగణింప బడినది. పనియెక్కువగుటచే పత్రికకొఱకు సిబ్బందిని వృద్ధిపఱుప వలసి వచ్చెను. ఈ పత్రిక మూలమున స్నేహ బృంద మధికమయ్యెను. ఆంగ్లదేశములో వలె నిచట గూడ నూరూరు దిరిగి యుపన్యసింప దలపెట్టితి. న్యూయార్కు నగరముననే, కొన్ని యుపన్యాసముల నిచ్చితి. వేనవేలు జనులు మూగిరి. ఆంగ్లదేశములో వలె చెక్కతో జేయబడిన గదిలో వెనుక నల్లపరజావేసి పూర్ణముగు దీప కాంతిలో నా శరీరపటుత్వమును బ్రదర్శించెడివాఁడను. ఇట్లు ప్రదర్శించుటలో నుండు రహ

స్యమును చదువరు లింతకుమున్నె తెలిసికొని యుండిరి.

వ్యాయామ పరికరము లవసరములేక యే శరీరకండరముల నభివృద్ధినొందించు రహస్యము నాకు దెలియును. ప్రతిదినము నాపడుకటి గది యందే పరిశ్రమ చేయువాడను. ఇట్టి దేహపరి శ్రమవలన నాకు గల్గిన దేహపటుత్వము నప్పు డప్పుడు వ్యాయామ మందిరమున పరీక్షించు వాడను. న్యూయార్కు నగరమందు సుప్రసిద్ధ మగు తాలింఖానాలో బ్రదర్శించు వాడను. ఈతాలింఖానాలో నన్నిరకముల వ్యాయామ పరికరములు గలవు. ఆరోజులలో నూఱు పౌనుల బరువుగల డంబుల్‌ను తలపై కెత్తి యవలీలగా పది పండ్రెండు పర్యాయములు గిరగిర త్రిప్పు వాడను. ఇంతియ గాక పలుసారులు వేయి పౌనుల రాతిని బుజముపై కెత్తికొనువాడను. అక్కాలమున మూడువేల పౌనుల బరువును గూడ భుజముపై కెత్తి కొనెడివారు కలరు. ప్రయత్నించినచో నేను గూడ రెండు వేల పౌనుల బరువు నెత్త గలిగెడి వాడనే.

మొదటి సారి నే నుపన్యసించి నపు డుపన్యాస మును మున్ముందు వ్రాసి వల్లించి చెప్పెడి వాడను. తరువాత తరువాత నాశుధారగా నుపన్యసించుటలోనే యెక్కువ యుత్సాహము చూపగల్గితిని. ముఖ్య విషయముల కాగితము మీాద వ్రాసి యెదుట నుంచుకొని యుపన్య సించు వాడను.

ఈ రోజులలోని నా యుపన్యాసము లుద్రేకపూరి తములయి యుండెడివి. "మందువైద్యము మారణవైద్య"మని కూడ నొకా నొకప్పుడు చెప్పియుంటిని. (The murderous science of medicine)

దేహ పరిశ్రమవలన రోగములు కుదుర్చుట యప్పటిమందువైద్యుల కొక వెఱ్ఱిగ గన్పట్టె డిది. మందులకంటె పథ్యమె రోగము కుదు ర్చుట కెక్కువ సహకారియని యప్పటి మందు వైద్యులు గమనించినప్పటికిని, దాని కెక్కుడు ప్రాముఖ్యము నిచ్చువారుకారు. అందుచే బథ్య మునందు వైద్యుల కెక్కువ నమ్మకములేదు. వేయేల: దేహపరిశ్రమ, పథ్యము ఈ రెండే శరీరారోగ్యము కల్గించునను నమ్మక మప్పటి వైద్యులకు గలుగనే లేదు ఈ రెంటి విషయము వారితో ననేక పర్యాయములు ముచ్చటించితి. కాని ఫల మత్యల్పము. రోగ నిర్ణయవిషయ మయి వారిలో వారికె భేదాభిప్రాయము లున్న పుడు, ప్రకృతి చికిత్సా సామర్థ్యమును వా రెట్లు గ్రహింపగలరు?

నా వ్యాయామ పత్రికలో నొక వింత విషయ మును బ్రచురించితిని. ఒకానొకరోగి తన రోగ నిదానముకొఱకు పదిమంది మందువైద్యుల వద్దకు వెళ్లెను వాని రోగమును పదిమంది పది రకములుగ భావించి పదిరకములమందుల నిర్ణ యించిరి. ఈ విషయమును బ్రచురించినంతనే మందువైద్యులలో కల్లోలము కల్గినది. ఆరోజు లలోగూడ ప్రకృతిచికిత్సయందు నమ్మకము గల వైద్యులు గలరు. ఈరోగినే నాకు పరి చయముగల మఱి ముగ్గురు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి వైద్యులవద్దకు బంపితిని. ఒక్కొక్కరు 25 మొ దలు 50 డాలర్లవఱకు పరీక్షాశుల్కమును దీసి కొనిరి. (డాలరు=2¾ రూపాయీలు) కాని యీ మువ్వు రొకేరీతిని రోగమును నిర్ణయించి యొకే చికిత్సను సూచించిరి.

వీరు సూచించిన చికిత్సలోని యాశ్చర్య మేమ నగా; నాచికిత్సావిధానమునేవారును సూచించిరి. దీనినిబట్టి వారును బ్రకృతిచికిత్సావలంబకు

లనియే నిశ్చయించితిని. ఒకేరోగి పలువురు సామాన్యవైద్యులవద్దకు బోవుట, న్యూయార్కులోని సుప్రసిద్ధులగు ముగ్గురు వైద్యుల వద్దకుబోవుట, సామాన్య వైద్యులు చేసిన రోగనిదానము తప్పగుట, సుప్రసిద్ధ వైద్యులు నిర్ణయించిన చికిత్సావిధానము నాప్రకృతిచికిత్సా విధాన మొకటియే యగుట మున్నగు విషయముల నన్నిటిని నా వ్యాయామ పత్రికలో దేటతెల్లముగ బ్రకటించితిని. తదాది నా పత్రికకు వేయి మడుంగులు గౌరవ మతిశయించినది.

కాఫీ కాదు టీ

అత్త: ఏమే యెప్పుడూ యిదోదుకాణముపెట్టుకొని కూచుంటావా? మావాడికి అన్నహితవు బొత్తిగా లేకుండా పోయింది. ఎదురురొమ్ము యెండి పోతుంది. ఈకాఫీ మానేయలేవా?

కోడలు: ఇది కాఫీకాదు అత్తయ్యా టీ!

జన్మనిగ్రహము

ఆతురుడు: మంచి జన్మ నిగ్రహ విధానము చెప్పండి. దానివలన యేమీ ప్రమాదం కలగ రాదు.

డాక్టరు: స్త్రీలను స్త్రీలూ, పురుషులను పురుషులూ పెండ్లి చేసుకొంటే సరి!

పొడుము మడి

మనమడు: తాతా! అంతమడిగా వుంటావే, యీ కాల్చినపొగాకుపొడుము మడికి యెట్లా పనికివచ్చిం దయ్యా?

తాత: అందులో అమృతము (నెయ్యి)కలిసింది కాదటరా?

మనమడు: అట్లా అయితే గారెలు యే మైల గుడ్డతో వండినా తినటానికి మడిగానే వుంటయ్యా న్నమాట.

బలమువచ్చేందుకు

భర్త: స్త్రీలు గుడ్డలు వుదికి, అంట్లు తోమి, వడ్లుదంచితే మంచిబలం వస్తుంది.

భార్య: మగవాళ్లు కట్టెలు వేసి,నాగలిదున్ని, గడ్డతట్టలు మోసిననాడు....

ప్రశ్నోత్తరములు

1. ప్రశ్న : నారింజకాయలు సాత్వికాహారమా లేక రాజసతామస ఆహారములలో చేరునా? వానిని అందరును తినవచ్చునా? రసము త్రాగుట మంచిదా? లేక తొనలతో కూడ తినుట మంచిదా? ముత్యములు తినవచ్చునా ?

సమాధానము : తియ్యనిఫలరసములు సాత్వికాహారము క్రిందకు వచ్చును. పులుపుపదార్థములన్నియు రాజసతామసముల క్రిందకు వచ్చును. కాన తియ్యనినారింజకాయలు సాత్వికాహారముగాన అవియే తిన సర్హములు. పుల్లనివి నిషిద్ధములు. పుల్లనివానిని యెవరు తినినను ఆరోగ్య భంగమునకు కారణమగును. రోగులు తినినతప్పక హానిచేయును. తియ్యని నారింజకాయలను ప్రతివారును తినవచ్చును. నారింజకాయరసమును జీర్ణించుకొను శక్తిలేనివారు నీటిమీదనే ఆధారపడవలసియుండును. వారికి ఉపవాసమే శరణ్యమగును. నారింజపండులో మనము తినుపదార్థమును మూడుభాగములు చేయవచ్చును. తొనలు, ముత్యములు, రసము. ఈ మూటిలోను తొనలు పీచు పదార్థములు లేక సెల్యురోజు అనుజాతిలో చేరును. అది సరిగా అరుగదు. అది మలరూపమున వెళ్ళవలసినదే. రెండవది ముత్యములు, ఇవి కూడ తొనలజాతిలోనే చేరును కాని ఇవి మాత్రము చాలవరకు జీర్ణమగును. మూడవది రసము; ఇదిచాలవరకు రక్తముగ మారును. జీర్ణకోశము, ప్రేవులచలనము, జీర్ణశక్తిసరిగ నున్నవారు తొనలతో కూడ తినవచ్చును. జీర్ణశక్తి తక్కువ కలవారు తమశక్తి ననుసరించి ముత్యములను తినవచ్చును. కొద్ది జీర్ణశక్తి గలవారు రసమును పిండి వడపోసి త్రాగుటమంచిది. ఈ రసమును కూడ జీర్ణించుకొనలేనిరోగులు అనేకులున్నారు.

నారింజకాయలను తినినవారి అనుభవములు.

పుల్లని నారింజకాయలను తినిన కడుపులో ఒక విధమైన మంట యేర్పడును. కడుపునందలి రసములు, ఆమత్వచము ఉద్రేకింపబడును. దీనిని అతిగా తినుటవలన జీర్ణాశయవ్రణములను సంపాదించుకొన్నవారును గలరు.

పుల్లనిరసము నోటియందలి పండ్లకుతగిలిన పండ్లు సాంతముగ కోల్పోయినవారు అనేకులు గలరు. నారింజకాయ తొనలు నమలునపుడు తొక్కలు పండ్లయందున ఇరుకుకొని పండ్లలో సందులు యేర్పడి అచట ఆహారములు నిలిచి కుళ్ళి పండ్ల జబ్బులువచ్చినవారు అనేకులుగలరు.

కొన్నిరకముల నారింజపండ్లు శీతాకాలములో లభించును. వానిని ఒక్కమారు రుచిచూచినట్టైన వాని జీవితములో నారింజకాయ లన్న బ్రహ్మరాక్షసివలె తోచును. అట్టి వారిని అనేకులను చూచి యున్నాను.

ఒక అజీర్ణరోగికి నారింజరసమును పిండి ఇవ్వగా కడుపుబ్బరము జేసి అపానవాయువులు జనించిన వట. ఆరసములో ముత్యములు కూడ కలిసియున్న వట. ముత్యములు కూడ అరుగని రోగులు కూడ యున్నారనుటకుఇదియొక సాక్ష్యము.

తియ్యని నారింజపండే భూలోకఅమృత మని అనుభవము మీద అనేకులు తెల్పుచుందురు.

2. ప్రశ్న : అరటిపండు మంచిఆహార మేనా? అది అజీర్ణము చేయదా?

సమాధానము : అరటిపండు ఫలాహారములో శ్రేష్టమైనది. దానియందు పిండిపదార్థ మున్నది. ధాన్యములలో నున్న పిండి పదార్థము కంటె

ఇందులోని పిండి చాల శ్రేష్టము. యేరకమైన పిండిపదార్థము లైనను జీర్ణమగుటకు లాలాజలముతో యెంత యెక్కువగా కలసినఅంత మంచిది. అరటిపండును కరకర ఆకలియగునపుడే తినవలెను ఒక్కొక్క అరటిపండును తీసికొని నోటిలోనీరగునంతవరకును నమలవలయును. అది నోటిలోనే జీర్ణము కావలెను.

అన్నము మొదలగు మెత్తని పదార్థముల గుటుక్కున మ్రింగు అలవాటుగలవారు అరటిపండునుకూడ నమలకుండ మ్రింగుదురు. అందువలనఅదిజీర్ణముకాక కడుపులో విఘ్నేశ్వరునివలె కూర్చుండును. దానిని జీర్ణింపజేయుటకు జఠరాగ్ని చాల ఖర్చగును. అది కడుపులో పులిసి పొంగును. కాన అరటిపండువలన సంపూర్ణఫలితము నందగోరువారు 'ఆకలి, నమలుట' అను రెండు ముక్కలను జ్ఞాపక ముంచుకొనవలెను. అరటిపండ్లను తినిన ప్రత్యేకముగ ఒక ఆహార మందు తినవలెను. కాని నంజుకుని తినుట, కడుపు నిండుగయున్నపుడు తినుట, అనేక పదార్థములలో కలిపి తినుట కూడదు.

3. వ ప్రశ్న: నా వయస్సు షుమారు 26 సంవత్సరములు. నాకు షుమారు 7-8 సంవత్సరముల నుండియు 2 మోకాళ్ల క్రిందిభాగములో ఆవగింజ ప్రమాణముతో పొట్టురేగుతూ క్రమముగా మచ్చవలె ఏర్పడుతూ, ఆ మచ్చ క్రమముగా రూపాయ వెడల్పు ప్రమాణము అవుతూ వుండేది. అటువంటి మచ్చలు 5,6,10,12, యీ ప్రకారంవుండేవి. ఆమచ్చ జిలకలిగి పొట్టురేగుతూ వుంటుంది క్రమముగా ఆంగ్లాయుర్వేద మందులను (యింజక్షనులులేవు—పైపూతలు) సేవించితిని. నెమ్మదిగాక అటులనే వున్నట్టుగా యుండి, అరచేతి వెడల్పులయి నీరు గారుతూ పట్లు ఏర్పడినది. ఆ వెనుక ఒక ఆయుర్వేద మందును సేవించగా అవి పూర్తిగా నెమ్మదించెను. ఆపైన సంవత్సరమున కొకసారి కార్తీకమునకు పైబడి మచ్చలు ప్రారంభమై వైశాఖమునకుపైన ఏచికిత్సలులేక మాసిపోతూ యున్నవి. పోయిన సం॥రంమాత్రం దేహాద్యంతము స్ఫోటకమువలె చైత్ర వైశాఖమాసములలోవుండి తగ్గిపోయినది. ప్రతిసంవత్సరము యీ నాటివరకుపై ప్రకారముజరుగుచున్నది. అయితే క్రమముగామునుపటివలెగాక చాలావరకు నానాటికి తగ్గుదశలో వున్నట్లు కనపడుచున్నది. ఈ నాటికికూడా శనగబేడప్రమాణమంత మచ్చలు 4, 5 వున్నవి. మోకాలినుండిక్రిందిభాగములో వృష్ణకారక మని వైద్యులు చెప్పుచున్నారు. ఇందుకు సంపూర్ణప్రకృతిచికిత్సను వివరింపుడు.

సమాధానము: మీయొక్క అధఃకాయము నందు అన్యపదార్థము చేరి అది ప్రకృతిచే యెల్లప్పుడును బహిష్కరింప ప్రయత్నను చేయబడుచున్నది. ప్రకృతికి సహాయపడుటయే మీరు చేయవలసిన పని ఆయా భాగములకు ఆవిరి పట్టి మట్టిపట్టీలు వేయుచు రోజుకు రెండు కటిస్నానములు 15 ని॥ పరిమితిని చేయుచు ఉప్పు సాంతముగ లేకుండ గోధుమఅన్నము ఆకుకూరల ఆహారము ఒకపూటకు, రాత్రి అచ్చగా ఫలరసములను తీసుకొని యుండవలెను. ఆకలియగువరకును ఉపవసింపవలెను. తక్కిన ప్రకృతి ఆరోగ్యనియమము లన్నియు అనుసరించవలెను. నారింజరంగు సీసాలో నీరు యెండలో 5 గంటలకు తక్కువ లేకుండ కాగబెట్టి తడవకు ½ ఔన్సు వంతున 8 తడవలు పుచ్చుకొనవలెను. ఆరంగు కాంతిగల సీసాయందు ఆముదమునూనె కాగబెట్టి ఆభాగములకు మర్దన చేయవలెను.

4. ప్రశ్న: శుక్లము పలుచబడియున్నది. సరియయిన స్థితికి వచ్చుటకు ప్రకృతి చికిత్స ఏమి?

సమాధానము: శుక్లరక్షణమునకు పటుత్వమునకు బ్రహ్మచర్యము, సాత్వికాహారము, స్వాభావిక జీవనము ఆధారభూతములు. వివరములకు శుక్ల నష్టమను పుస్తకమును చదువుడు.

5. ప్రశ్న : శరీరము అధికవుష్ణ స్థితిలో వున్నది. పగటియందు కనీసము 1 గంటసేపైనను నిద్రపోవలసిన అలవాటుకద్దు. ఒకరోజు నిద్రలేకున్న శరీరము వుష్ణముచేసి నోటియందు సంజుగుల్లలు లేచి బాధించును. 5,6 సం॥రములుగా నోటియందు సదా గుల్లలులేచి (పాతవిపోతూ నూతనముగా బయలుదేరుతూ) బాధించుచున్నవి. పగటినిద్ర విషయం వ్రాచుచలెనున్నది. శరీరమందు వుత్సాహములేదు. చచ్చుగావుండును. పగటినిద్ర వుండినా, లేకపోయినా, శరీరము వుష్ణము తగ్గుటకు, నోటియందు గుల్లలు లేకుండుటకు సరియయిన ప్రకృతి చికిత్సను దెలుపుడు ఏవిధమయిన అంటువ్యాధులున్ను లేవు

సమాధానము: పగటినిద్ర తిండి యెక్కువగుటవలన వచ్చును. కరకర ఆకలియగువరకును ఉపవాస ముండిన నిద్రయును, నోటియందు సంజుగుల్లలున్నూ, శరీరఉష్ణమున్ను, మాంద్యమున్నూ, శరీరము చచ్చుగా నుండుటయున్ను, అన్నిరోగములున్నూ కుదురును. పూర్తి వివరములకు ఉపవాసచికిత్స చదువుడు.

ఇరువురి స్త్రీలవిషయమున

6. ప్రశ్న : 6 మాసములకు ముందు 1 మాసము పైబడి తెల్లచీరలుఅయి వైద్యముతో నెమ్మదించినది. మాసవారీ సరిగాలేదు. నెలకు 2 సార్లు, నెలన్నర, రెండు నెలలకు ఒక దఫా యీమాదిరి కద్దు. 2 మాసముల నుంచి త్రేపులు, గుండెలయందు నొప్పి కలిగియున్నది. మందులు సరిగా పనిచేయుట లేదు. వయస్సు 35 సంవత్సరములు పైబడి వుండును. ప్రకృతివైద్యమును దెలుపుడు.

సమాధానము : ఈమెకు ఉదారంగు సీసాలోని నీరు తడవకు ½ ఔన్సు వంతున 6 తడవలు ఇచ్చుచుండవలెను. ఈమెకు జీర్ణశక్తి సరిగా లేదు. ఉపవాసములుంచవలెను. యెనిమా చేయవలెను. గోధుమఅన్నము ఆకుకూరలు పండ్లువాడవలెను. జీర్ణశక్తి ననుసరించి తేలిక ఆహారము తీసికొనవలెను.

7. వ ప్రశ్న : వయస్సు షుమారు 45 సంవత్సరములు పైబడి శరీరము స్థూలము వాతము మోకాళులు విశేషించి నొప్పులు. ప్రకృతి చికిత్సను తెలుపుడు.

సమాధానము : ఈమె తొట్టిస్నానములు, ఆదిత్యపేటికాస్నానములు, ఉపవాసచికిత్స, ఆహార మార్పు చేయవలెను.

జీడిమామిడి తోటలు వేయు పద్ధతి

(డాక్టరు బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు, యన్ డి. డి. డిటి.)

జీడిమామిడితోటలు సముద్ర ప్రాంతములందలి ఇసుక నేలలయందును ఇసుకకలిసిన ఎర్రరేవడి నల్లరేవడి పచ్చరేవడినేలలయందును (అనగా గరపనేలను) విస్తారముగా అభివృద్ధితో పెరగుచుండును. నేలలయందు ఇసుకపొర యెక్కువగా నన్న పండ్లు గింజఎక్కువ పెద్దవిగా అగుచుండును. చిక్కని జిగటనేలలయందు రాతి నేలలయందు ఈ చెట్లు అభివృద్ధి జెందజాలవు. సక్రృతుగానైనను, పండ్లు గింజలు చాలా చిన్నవిగానుండును. రసము చాలాతక్కువగానుండును. కాయ గట్టిగాను వగరుగాను ఉండును. ఇసుక నేలలయందలి కాయ పెద్దదిగాను విస్తారము తియ్యనిరసము గలదిగాను వేసవియందు కంఠము నందలి ఏవిధమయిన నుసగాని బాధగాని లేకను మనోహారముగాను తృప్తినిచ్చునదిగాను వుండును. జీడిమామిడితోటలువేయు ప్రదేశములు బహు స్వల్ప ఖరీదులో దొరకును. ఎకరమునకు పది లేక పదిహేను చెట్లకన్న ఎక్కువ లేకుండా వేసిన బాగా విస్తరించి పూర్ణమైన ఫలముల నీయగలవు. ఈ తోటలకు శ్రమ యజమాని కక్కర లేకయే పాతిన మూడవయేటనే ఇన్సూరెన్సు పాలసీవలె స్థిరమైన ఆదాయము లభింపగలదు. తొలకరికాలములో మొదటి వానలకు దుక్కి మెత్తగాదున్ని గింజ నాటిన 20, 25 రోజులలో మొక్కలు వెలువరించుకొని వచ్చును. ఈ మొక్కలను పశువులు తొక్కకుండగను తినకుండగను ఒకసంవత్సరము కాపాడిన మొక్క దానంతటనదియే పెరిగిపోవును. మొక్కలు పెరిగి విస్తరించు మూడేండ్లకాలములో సాలుకి ఒకటికి రెండు సారులు దుక్కిదున్ని ఇసుకనేలలయందు వేరుసెనగగాని మరి యేపైగుసైనగాని వేసుకొనవచ్చును. జిగటగల గరపనేలయందు వేరు సెనగతోపాటు ఉలవ జొన్న మొదలగుపైరులు సయితము రయితు వేసుకొనవచ్చును. ఇసుక నేలలయందు మొక్కపెరిగి విస్తరించినతరువాత దుక్కి అవుసరములేకయే ఫలించుచుండును. జిగట గరపనేలలయందు రెండేండ్లకొకసారి దుక్కిదున్నినను తోటబాగా ఫలించుచుండును. ప్రతిసంవత్సరము తప్పకవచ్చు ఆదాయముగా మాసవజీవితములో నేర్పడుచున్నది. పెట్టుబడి కష్టము తక్కువతో ఫల మధికముగా పొందగలుగుచున్నది. యజమానితోపాటు పప్పుచేయించుటలో అనేక మంది గ్రామ పేదకూలీలకు జీవనోపాధియు గలుగుచున్నది. ప్రకృతిమాత ఎంత దయగలిగినదో కనుగొనుడు. ప్రకృతిలో సమృద్ధియేగాని లుబ్ధత్వము దరిద్రత్వము కానరాదు. ఒక్కొక్క చెట్టునకు బాగాపెరిగినయెడల బస్తా గింజలు తక్కువకాకుండా యుండును. ఎనిమిదియెకరముల నేలలో తోటవేసుకొనిన సాలుకు అయిదు వందల రూపాయిల ఆదాయము రాగలఆస్తిగా నేర్పడుచున్నది. పనికిరాని ప్రదేశములలో జీడిమామిడి తోటలువేసిన వరిపంట చెరుకుతోటల భూములతో సమానమైన ఖరీదుగలభూములుగా తేలుచున్నది. రైతుకు వరిపంట చెరుకుతోటలలో కష్టపడవలసినంత అవసరమక్కరలేకయే మొదటి రెండుసంవత్సరముల జాగ్రత్తవలననే యావత్తు జీవితకాలములోను స్థిరమైన ఆదాను గణింపవచ్చును.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్వికారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి.	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయతుచేసి బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింపచేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటివద్ద చదివికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య పేటిక, వర్ణకేంద్రీకరోపకరణము, తొట్టిస్నానపు తొట్లు, ధర్మామీటర్లు, ఎనిమాడబ్బాలు, గ్రాహము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, సెల్లాఫోను (రంగు) కాగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

అడ్రసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly expounding the philosophy of Naturism and several systems of Nature Cure.

Annual Subscription .... Rs. 1-8-0

For full particulars apply to :—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

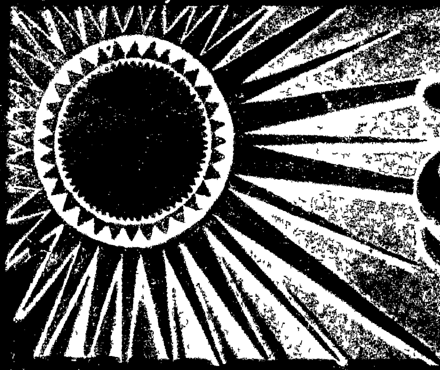
అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

ప్రకృతి

వివరములకు :— మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.

ప్రకృతి





సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

జూన్

1936



బెజవాడ

రాబోవునెల జులైమాస సంచిక

4-వ ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిర చరిత్రా సంపూర్ణ
వివరములతో వెలువడును.

అందు ప్రకృతిఉద్యమవ్యాప్తి, ఆంధ్రుల భావిసుఖ,
శాంతి జీవనవిధాన సాధనములు
వివరింపబడును.

ప్రతి ఆంధ్రుడూను తప్పక

చదివి తీరవలసినది.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనలపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షురచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత – సారాసీసా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లభిప్రాయములు	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు 1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

సంవత్సరచందా రు 3-0-0.　　　　　　　　రిజిస్టర్డు నెం. M. 1424

ప్రకృతి

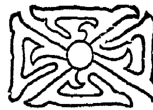
సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮	జూన్ 1936	సంచిక 6

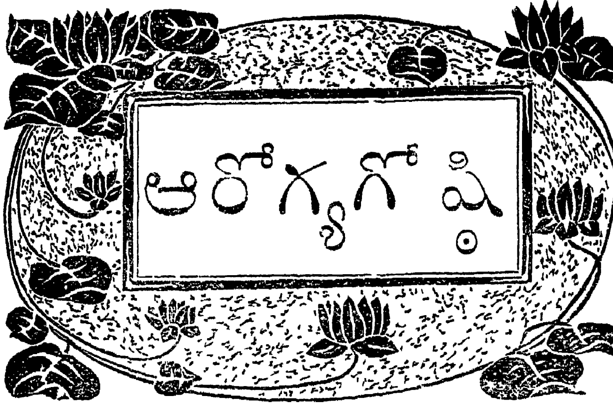
విషయసూచిక



ఆరోగ్యగోష్ఠి	... 162	అందము	... 179
పాలతల్లి	... 165	దేహవ్యాయామపాఠములు	... 180
అందాన్ని పొందవచ్చునంటే		ప్రశ్నోత్తరములు	... 183
నమ్ముతారా	... 168	సుఖప్రసవోపాయము	... 185
ప్రకృతి గృహవైద్యము	... 170	సూర్యరశ్మి	... 188
నేత్రవ్యాధి — ఉపవాసము	... 176	నా తొట్టిస్నానముల అనుభవము	... 191



క్రిందటినెల 4 వ ప్రకృతిశిక్షా శిబిరము మే 1వ తేదీనుండి తుదవరకును జయప్రదముగా జరిగినది. అందులకు నిర్వాహకులను మిక్కిలి అభినందించుచున్నారము. శిబిర వృత్తాంతములు మరుసటినెల సంచికలో వివరముగ ప్రకటింపబడును. శిబిరమునందు రోగములు కుదుర్చుకొనిన వారు, వారి రోగనివారణ వృత్తాంతములను, శిబిరమునందు మాతో నెలదినములు గడపినవారు వారి యనుభవములను, అభిప్రాయములను క్లుప్తముగ వ్రాసి మాకు వచ్చేనెల సంచికలో పంపిన ప్రకటింప ప్రయత్నించెదము. జులై నెల సంచిక 'శిబిరసంచిక'గా ప్రచురించెదమని తెలుపుటకు సంతసించుచున్నారము. శిబిరవృత్తాంతములను, రోగనివారణ వృత్తాంతములను బాగుగా తెలిసికొనగోరువారు జులై నెల సంచిక తప్పక చదివి తాముకూడ మరుసటిసంవత్సర శిబిరమునకు వచ్చి ప్రకృతి యుద్యమమునకు చేయూత నిచ్చెదరుగాత.





సంపాదకుడు

సోడా

సారాయి, కల్లు త్రాగిన అపాయము సంభవించునని అనేకులకు తెలియును. కాఫీ, టీలు త్రాగుటవలన దేహారోగ్యము చెడునని కొంతమందికే తెలియును. తెలిసిన కొలదిమందిలోను కాఫీ మానజాలని మనోదౌర్బల్యముగల దీనులు కొందరున్నారు వారుదానికి దాసులైయుండుట వలన మానజాలక ఏమిచేయుటకును తోచక దుఃఖించుచున్నారు.

కాని సోడాలెమనేడ్ మొదలగు కర్బన్ద్వియమ్ల జనిద మను పేరుగల గాలితో చేరిన నీటిని త్రాగుటవలన దేహమునకు చెరుపుచేయ వని చాలమంది నమ్మకము. అదిగాక జీర్ణశక్తి బాగుపడుననియును అనేకులకు నమ్మకముగలదు. వైద్యులలో సయితము సోడా అపకారము చేయుననుమాట నమ్మువారులేరు.

కాని నిజమునకు సోడా, లెమనేడు మొదలగు పానీయములు జీర్ణశక్తిని పాడుచేయును. ఎట్లు? ఎందువలన? అను ప్రశ్నలకు జవాబు చెప్ప దలచియే యీగ్రంథమును కదలించితిమి.

జీర్ణకోశములోనికి సాధారణపరిస్థితులం దెల్ల ఆహారమును నీరుమాత్రము ప్రవేశించును; గాలి చేరదు. జీర్ణకోశములోనికి చాలకొద్దిగా గాలియును చేరునుగాని అది బయటగాలియే. అందు ప్రాణవాయువు, నవాసారవాయువు, అంగారవాయువు, యుక్తమైన భాగములలో చేరియుండును. అందువలన జీర్ణకోశమునం దెట్టి యుద్రేకమును గలుగదు. సోడావంటి పానీయములందు అంగారవాయువు (Carbonic acid gas) చేరియుండును. అది జీర్ణకోశమునకు అవసరమైనదికాదు. మనము కూరగాయలవంటి క్షారస్వభావముగల పదార్థముల తిందుము. మనము అన్నము తినునప్పుడు క్షారస్వభావముగల లాలాజలము అనగా నోటిలోనినీరు అందు చేరును. వీనిపైన జీర్ణకోశమునందలిజాఠరరసము (Gastric Juice) పనిచేయును. ఆ పదార్థము జీర్ణమగును. ఇదినిత్యమును జరుగుపని. ఇందువలన జీర్ణకోశమునందు తీవ్రమగు ఉద్రేకము గలుగదు. కాని సోడా త్రాగినప్పుడు జీర్ణకోశమునందు ప్రళయము పుట్టును. అప్పుడు జీర్ణరసముగూడ ప్రళయముగనే ఊరును. అందువలన జీర్ణకోశమునందును ప్రేగులయందును నుండు ఆహారము క్రిందికి గెంటివేయబడును. ఆగెంటివేయబడిన ఆహారము లందలి సారములు దేహములోనికి నింకవు. అంతయును మలమే

యగును. కాని యీ క్రియవలన జీర్ణ కోశము అలసిపోవును. ఇట్లు దినదినమును చేయుచుందు మేని అది తిన్నగా పనిచేయ లేక ఊరకొనును దానితో అగ్నిమాంద్యము, పాండువు మొదలగు వ్యాధులు గలుగును. ఇది యెవరినీ భయపెట్టుటకు వ్రాయుటలేదు. శాస్త్రీయమగు వివేచనజ్ఞానము కలవారి కంద అకును ఇది బాగుగనే తెలియును.

నీటిని మురికి లేకుండు నట్లు బట్టీ పట్టెదరు (Distilation) కాని దానియందు తిరిగి అం గారవాయువును కలిపెదరు. ఇట్లు కలుపుట అను పని మొదట మందువైద్యులతలలోనే పుట్టి యుండవచ్చును. వారికి తాత్కాలిక ఫలమే గదా కావలసినది!

గుంటూరు, నర్సారావుపేటలయందు సయితము ఒకమూడు పైసలు వెచ్చించిన 8, 10 గ్లాసుల మంచి చల్లని నీటిని సంపాదింపవచ్చును అది చలువ గలిగించును. రక్తము శుద్ధిచేయును. నోటికి రుచిగానుండును. సోడా త్రాగిన నోటికా అవి రుచిగానుండవు. ఆరోగ్యమా చెడును. పైగా 6 పైసలకు గాని ఒకగ్లాసెడు సోడారాదు. దీనికై పండితులు, పామరులు, నిరుపేదలు, శ్రీమంతులు, పిన్నలు, పెద్దలు, రోగులు, వస్తాదులు - వీరు వారననేల ఇంటిలో మడికట్టుకొననిదే భోజనము, చివరకు మంచినీరైన, ముట్టని నైష్ఠికుడు మొదలు కడజాతివాని వరకు ధనమునేల వెచ్చించుచున్నారో మాన వుని ఊహకు అందకున్నది.

ఇది నవనాగరికతయను విషవృక్షమున మిగల పండిన విషఫలమని నాయూహ. ఏలనన కాఫీ త్రాగరాదని తెలిసిన విజ్ఞాననిధికైనను సోడా మేలుచేయుననునమ్మకముపోలేదు. అదివైద్యులు రోగులకు విధించుచున్నారు. వైద్యులు కాఫీని చివరకు సారాయిని గూడ రోగులకు విధింతురు. వారిమాట నట్లుంచినను కాఫీకన్నను సోడాకు చాల గౌరవస్థానముగలదు అది మన యింటికి కాదు, బజారులోనికైనను రాదగనిది. ఇది మన ప్రజలకు ఎప్పుడు తెలియునో గదా !

కీ॥ శే॥ పి. వెంకటదాసుగారు

ప్రజామిత్రలో నిట్లున్నది:—

గడచిన 10 వ తేదీ ఆదివారము ఉదయము 4-20 నిము షములకు ఒందరు పురప్రముఖులును, మదరాసు వేలు పిక్చర్సుస్థాపనాచార్యులు నగు పి వి. దాసుగారు మద రాసులో స్టూడియో యెదురుగ నున్న యింటిలో మర ణించినారు. నలుబది ఇరువత్సరములనడివయస్సు. ముక్కులో కురుపులేచి సెప్టిక్ పాయిజను యేర్పడి పదిదినములు బాధపడినారు. బంధుమిత్రులు బాగగునని ఆశించినారు. డాక్టరు గురుస్వామి మొదలియారుతోగలసి 5 గురు డాక్టర్లు రేయింబవళ్లు చికిత్సజేసినారు. కాని, ఏమిలాభము? అతని జీవిత నాటకరంగమునకు భరతవాక్యము పాడ బడినది.

సంపాదకీయంలో యిట్లా వ్రాశియున్నది:—

"గొప్ప నిర్మాణశక్తిగల వ్యక్తి, ఒక్కత్రుటిలో సంవత్సరముల కొద్ది రాబోయే ఫలితాలను, భవిష్యత్తును తెలిసికోగల దివ్యజ్ఞాని. (స్వవిషయములో తప్ప !) కార్యసాధనమే ప్రధానాశయంగా నెంచుకొని నిద్రాహారములు సయితము మరచి కార్యరంగంలో కదనుత్రొక్కే కార్యవాది."

ఫలితమేమైనది ? తనకార్యదక్షతయొక్క ఫలితములను చూచుకొనేందుకు ఆయువులేక పోయినది. తాను సంపాదించిన ధనరాశిని తినటానికి కాదు గదా, చూచుకునేందుకుకూడా ఆయువు లేక పోయినది. భరతదేశములో నెందరో కార్యదక్షులు ఫలకాలములో అదృశ్యులైనారు.

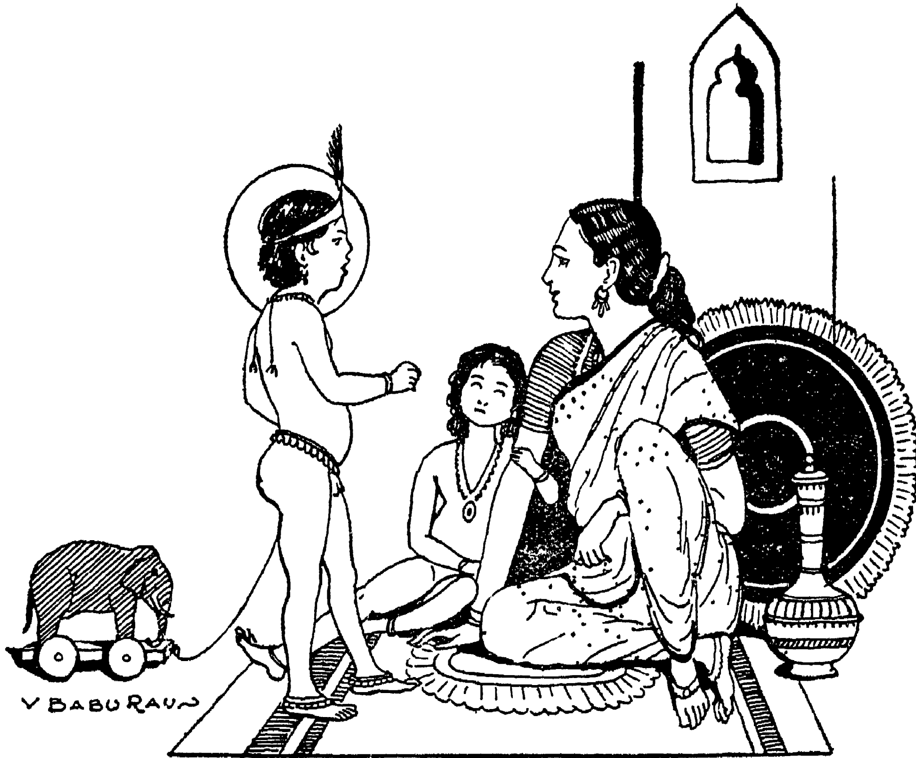
వారి అనుచరులు, యుద్ధరంగమున నడుపువారు లేక హతాశులైనారు. ఇదిసామాన్యదురదృష్టము గాదు. దేశనాశనానికి ఇది ఒక హేతువు. దీనికంతకు హేతువేమి ? దక్షులైనవారు తమ ఆరోగ్యమును శ్రద్ధచేయరు. దానిఫలము ? అ కాల మృత్యువు.

దాసుగారికి 10 సంవత్సరములక్రితమే అతిమూత్ర వ్యాధి కలిగెను. దానిని వారు లెక్కింపక మితము తప్పిన దైహికమానసికపరిశ్రమ చేసిరి. ఆరోగ్యనియమములను ఉల్లంఘించిరి. నిషేధ ములను పాటింపలేదు. ఒక్క కాఫీదురలవాటే వారి ప్రాణములు తీయగలిగినంత గలదని వారి మిత్రులు చెప్పిరి. దాసుగారు చిరకాలము జీవించి యుండిన తెలుగు దేశమునకు వారు చాలసేవ చేయగలిగియుండెడివారు. వారు అకాలమున మరణించుట మనకు చాలనష్టము. వారి కుటుం బమునకు గలిగిన నష్టమునకు మితములేదు. వారికి ప్రేమాస్పదములైన ఉద్యమములకు వారిచావు గొంతుకోత. యువకులును, దక్షులును అగు ఆంధ్రులు వీరిచావువలన ఒక గుణపాఠము నేర్చు కొని బాగుపడవలెను. అది యేమనిన ఆరోగ్య మును చూచుకొననిదే యింకొకపని చూడవద్దు. వారి కుటుంబమునకు మాసానుభూతి.

వారి ఆత్మశాంతికి భగవత్ ప్రార్థన.

తెనుగు దేశమున ప్రకృతిచికిత్సాలయములు.

గుంటూరుజిల్లా రేపల్లెతాలూకా మోర్తోటలో యోగిరాఘవేంద్రగారిచే ఒక ప్రకృతిచికిత్సాల యము; బెజవాడ దగ్గర పడమటలంకలో సీతా రామావధూతగారిచే సాధనాశ్రమ ప్రకృతి చికిత్సాలయము; చిత్తూరుజిల్లాలో చినతిప్ప సముద్రము (దీనినే మదనపల్లిరోడ్డు స్టేషనం టూరు) లో వి నంజుండశాస్త్రిగారిచే ఒకప్రకృతి చికిత్సాలయము; మైసూరు సంస్థానము బౌరింగు పేటలో అక్బరల్లీ సాహెబుగారి పర్యవేక్షణ మున ఒక ప్రకృతిచికిత్సాలయము; కోలారుజిల్లా ముల్ బాగల్ తాలూకా, ముదియానూరు అగ్ర హారమున యం. యన్. పాపయ్యగారిచే శ్రీ రామ ఆరోగ్య ఆశ్రమము; బాపట్లతాలూకా మర్రిపూడిలో వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారిచే ఒక ప్రకృతిచికిత్సాలయమును నడుపబడు చున్నవి. ఇవి సమర్థముగా నవీనచికిత్సావిజ్ఞాన మంతయు తెలిసిన వారిచే నడుపబడుచున్నవని సర్టిఫై చేయ జాలము. వీనియం దన్నిటి యందును, మందువైద్యులవలన వదలివేయబడిన రోగులు, తమ రోగనివృత్తిని పొందుచున్నారు. వీని య న్నిటి యందును చికిత్సకులు ఇతోధికమగు సామర్థ్యమును చూపుట అవసరమని మాపర్య టనములందు గుర్తించితిమి. వీని నన్నిటి ఒక సంస్థయొక్క యాజమాన్యమున నడుపుట అవ సరము. ఆ సంస్థయందు ఇప్పటికి తెలుగు దేశములో దక్షులుగా నున్న ప్రకృతి వైద్యు లెల్లరును సభ్యులుగా నుండవలయు నని అనేకులు కోరుచున్నారు. ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు వారు ఆ పనిని నిర్వహించెదరు. ఆ యా చికి త్సాలయాధిపతులు ఆసంఘములో సభ్యులుగా చేరిన మంచి దని మా సలహా.



పాలతల్లి

సంపాదకుడు.

నేను చాలామంది పెద్దవాండ్రను అడిగిచూచి నాను. పూర్వకాలములో తల్లులవద్ద పిల్లలకు సరిపోయిన పాలు ఉండెడివి. ఎవరివద్దనైన పాలు తక్కువఅయితే పాలు ఎక్కువగానుండే తల్లి పాలులేనిబిడ్డకు పాలిచ్చి పుణ్యము సంపాదించుకొనుచుండెను. భాగ్యవంతులు దాదులను పెట్టుకొనువారు. పాలు భాగ్యవంతుల ఇండ్లలోనే కొంచెము తరుగుపడేవి. పేదతల్లుల కెప్పుడును పాలు తక్కువఉండేవికావు. దానికి ఒకటే కారణము. వారి దేహములు కొవ్వు పట్టెడివికావు. కావలసినంత కూరకాయ తినెడివారు. వంటికి సరిపోయిన పని యుండెడిది. ఎండలో తిరిగి పనిచేసుకుంటేనేకాని పని జరుగని పరిస్థితి. అందువలన వారు తినిన కొవ్వులంతయు బాగుగా కరిగి రక్తములోచేరి దేహపాటవమునకు తోడుపడుచుండెను. ఇప్పటివారి యందువలె వారి ఉదరమునందును పిరుదలయందును చన్నులయందును కొవ్వుపెరిగి కండలు కట్టెడిదికాదు. అందువలన వారు పాలలేమిడి ఎరుగరు. బిడ్డలను పెంచుట వారొకవిద్యగా భావింపలేదు. అది వారికి ఆటపాటలకన్నను తేలికగా నుండెను. ఈ వ్యాసము వ్రాయుచున్నప్పుడే 'పాలులేకున్న స్తనముల సౌష్టవము చెడకుండును కాదా యని యడుగుచున్నారు'. ఇది తప్పుడు అభిప్రాయము. పాలు లేని తల్లులకే ఏటపటను కానుపులు కలుగుచుండును. దానివలన స్తనసౌష్టవమే గాక దేహసౌష్టవముకూడ చెడుచుండుటలేదా? పాలులేని తల్లి పాలుకలుగుట కేమి చేయవలెను? అని తెలిసికొన గోరుచుండును. పశువులుపాలు ఇవ్వనియెడల మనము ఏమి చేతుము? పచ్చగడ్డి మేపుదుము. జొన్న, మొక్కజొన్న మొదలగు

ధాన్యముల పైపొట్టుతో తయారు చేసిన కుడితి త్రాగింతుము. బియ్యపు తవుడు నీటిలో కలిపి పట్టుదుము. పాలులేని తల్లులకు కూడ నీ నియమమే చెల్లును. ఆకుకూరలు కాయకూరలు ఎక్కువగా తినవలెను. కాయకూరల మీది చెక్కు చెక్కివేయరాదు. వండినకూరలో నీరు వంచివేయరాదు. కూరలోని నీరు యిగురునట్లు కూర చిముడపెట్టరాదు. ముక్కలతో కలిసి యున్న నీరు అన్నములో చేర్చుకొని తినవలెను. ఆ నీటియందే ఎక్కువ సేంద్రియలవణము లున్నవి. అవి బిడ్డయొక్క దేహమునందలి ఎము కలకు పుష్టినిచ్చును. రక్తమునకు పాటవము కలి గించును. కూరలోని నీటిని వంచివేయు వారు ఎంతబలకరమగు ఆహారమును త్రోసివేయుచు న్నారో దీనిని పట్టి తెలిసికొనవచ్చును. ధాన్య ముల మీద తవుడు అరిగదంచి తీసివేయరాదు. ఆ బియ్యమును నీటితో వడుపులుపెట్టి ఆనీరువంచి వేయరాదు వండిన అన్నములోనిగంజి వార్చి వేయరాదు. అన్నము చిమడనీయరాదు. మొక్క జొన్న, జొన్న, గోధుమ మొదలగుధాన్యముల పిండితో రొట్టె కాల్చుకొనువారు గ్రహము రొట్టెపద్ధతినికాల్చుకొనితినవలెను. సాధ్యమైనంత వరకు రసముగల పండ్లను తినవలెను. మరబియ్య ము, సగ్గుబియ్యము, మైదాపిండి, తెల్లచక్కెర, కాఫీ టీ మొదలగు పానీయములు, గోంగూర పచ్చడి, చింతకాయపచ్చడి, ఆవగాయ మొద లగు నూరుగాయలను మానవలెను. పప్పు నెయ్యి కొద్దిగా వాడుకొనవచ్చును. వేపుడు కూరలు తినరాదు. తడిలేకుండునట్లు నేతిలో వేయించిన పదార్థములు తినుటవలన పాలుకలిగించు ద్రవ ములు రక్తములోనుండి యిగిరిపోవును.

గాలిలోను ఎండలోను బాగుగా తిరిగి పనిచేసు కొనుచుండవలెను. పనిచేసుకొన నవసరములేని ఐశ్వర్యవంతు లున్నారు. వారు సూర్యనమస్కార ముల వంటి వ్యాయామములను చేయవలెను. ఇట్లు చేసినను పాలుకలుగనివారు తమకుగల వ్యాధులను పేర్కొనుచు నీ పత్రికాధిపతికి వ్రాసినయెడల సలహా నిచ్చుటకు సిద్ధముగా నున్నాడు.

పాలుయిచ్చు తల్లులు ఈ క్రింది విషయము లను జ్ఞాపకమునం దుంచుకొనవలెను. కోపము, భయము, దుఃఖము మొదలగు వానివలన పాల గుణము చెడును. అందువలన పాలతల్లి కోపాదు లను తనదరికి రాకుండునట్లు చూచుకొనవలెను. ఎల్లప్పుడు ఓరిమితోను నేర్పుతోను కోపము మొదలగు వానిని పోగొట్టుకొన వలెను. కోపముగా నున్నపుడు బిడ్డలకు పా లీయరాదు. కోపమంతయు తగ్గిన తరువాత నెమ్మదిగా కూర్చుండి పా లీయవలెను. బిడ్డకు దినమునకు ఎన్నిసార్లు పా లీయవలెనో ముందుగానిర్ణయిం చుకొని నియమితకాలమునందే బిడ్డకు పాలీయ వలెను. మొదటమొదట దినమునకు 8 తూర్లు పాలీయవలసియుండును. అప్పుడు నిద్రాకాల ములో పాలీయరాదు. మిగతాకాలములో రెండేసి గంటలకు ఒకతూరి పా లీయవలెను. తరువాత దినమునకు 6 తూర్లు పాలీయవలెను. అప్పుడు ప్రతిమూడుగంటలకు పాలీయవచ్చును. ఇంకనుకొంచెము బిడ్డ ఎదిగినతరువాత దినము నకు నాలుగుసార్లుయిచ్చినచాలును. బిడ్డఅన్నము తిన నారంభించినప్పటినుండి పాలు చాలాతగ్గించి ఈయ వచ్చును.

బిడ్డకు ఎట్టి అస్వస్థత కలిగినను వెంటనే పాలు యిచ్చుట మానవలెను. జబ్బు నయమగువరకును బిడ్డకు పాలిచ్చుటవలన రోగము మరింత ఎక్కు వగును. పాలు మానినందువలన బలము తగ్గదు

సరికదా రోగము తొందరగా నయ మగును. ఈ సంగతి తెలియని తల్లులు అనేకులు తమ బిడ్డల చావును తమ చేతులారా తెచ్చిపెట్టుకొనుచున్నారు. ఈసంగతి ఏదోపుస్తకములు చూచి వ్రాసిన సంగతికాదు. నాకు ఆరుగురు బిడ్డలు కలరు. నాబంధువర్గము లోనే పాతిక ముప్పది మంది బిడ్డలతల్లులతో నాకు పరిచయముకలదు. వీరుగాక నేను చికిత్సచేసినబిడ్డలు కొన్నివందల మందియుందురు. బిడ్డకురోగము వచ్చినతర్వాత రోగము నయమగువరకును పాలు ఈయకుండిన నూటికి తొంబదిమందికి వేరేచికిత్స లేకుండగనే రోగనివారణ మగును. నూటికి పది మందికి మాత్రమే చికిత్సచేయవలసి యుండును బిడ్డకు ఉపవాస కాలమున నోరు ఎండ కుండుటకును దేహమందలిమాలిన్యములు పలుచబడి వెడలి పోవుటకును త్రాగినంత మంచి నీరు పట్ట వచ్చును. బిడ్డలకు అజీర్ణమువలననే జలుబు చేయును. నీరు త్రాగిన జలుబుచేయదు.

వచ్చేసంచికలో పాలుపడని తల్లులు తమబిడ్డలకు ఎట్టిపోతపాలు పోయవలెనో వివరించెదము.

(178 వ పేజీ తరువాయి)

పత్రికారచనకు కావలసినపని చేయగలుగుచున్నాను. ఈ అనుభవమువలన ఒక మంచి పాఠము నేర్చుకొంటిని. సర్వమునకు ప్రధాన మయిన ఈ నేత్రేంద్రియమును జాగ్రత్తగా వాడుకొనక పోయినయెడల, చాలాదుర్భరస్థితికి వచ్చెదముగదా!

అచ్చు ఆఫీసునుంచి బయటకు రాకమునుపే, నాపుస్తకము (స్త్రీ పురుష సంబంధమునుగూర్చి వ్రాసినది), అయిదు వేలుఖర్చుఅయినవి వెంటనే రెండవకూర్పునకు ఇరువదిఅయిదు వేలు ఆర్డరు ఇచ్చినాను. ఈ పుస్తకముకాక, నేను వ్రాసిన ఇతర పుస్తకములుకూడ, చురుకుగా ఖర్చుఅగుటచే నాకు చాలాలాభము వచ్చినది నాపత్రికలో ఇతరుల పుస్తకముల ప్రచురణకొఱకు కొంతస్థలము అమ్ముచుంటిని. కాని దానికంటె నాపుస్తకముల అమ్మకమే నాకు లాభకారిగా తోచినది.

నా ఆఫీసుపని హెచ్చినది. ఆఫీసు విశాలమైన గదులుగలిగిన మరియొకచోటికి మార్చినాను. నలువది మొదలు ఏబదివరకు గుమాస్తాలు పని చేయుచుండిరి. దీనినిబట్టి గ్రంధ ప్రచురణ, పత్రికాప్రచురణ ఎంత వృద్ధిఅయినదో పాఠకులు గ్రహింతురుగాక.

అందాన్ని పొందవచ్చునంటె నమ్ముతారా?

అసలు అందమంటే యేమిటో "యీనెల సందేశము" 179 వ పేజీలో చూడండి.

అందాన్ని పొందవచ్చునంటే చాలాగుంది నమ్మరు. అందము జన్మతో రావలసినదేగాని మనప్రియత్నంవల్ల దానిని పొందగలమని చాల మందికి తెలియకపోవడమే కాకుండా, అట్లా చెప్తే చాలామంది నమ్మరు. కాన యీ క్రింద విధముగా చేస్తే తప్పకుండా అందాన్ని సంపాదించుకోవచ్చు. అందంగా ఉన్నవారు వారి అందాన్ని అభివృద్ధిపఱచుకోవచ్చు

మొట్టమొదట ముఖ్యమైంది ఆహారము. అందము సంపాదించుకోటానికి ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారము తీసికోవాలి. ఆరోగ్యము ఉంటేగాని అందము ఉండదు. ఆరోగ్యముఉంటేమంచిరక్తము దేహములో ప్రవహిస్తుంది. దేహంలో ఉన్న మాలిన్యాలన్నీ తొలగింపబడతాయి. దేహయంత్రము చక్కగా పనిచేస్తుంది. ముఖంలో కళకాంతులేర్పడుతాయి. దేహకాంతి చక్కగా యేర్పడుతుంది.

ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం అంటే యేమిటి?

కాయ గూరలు: దోస, పుచ్చ, బీర, పొట్ల, ఆనప మొదలైనవి.

ఆకు కూరలు: తోటకూర, బచ్చలి, పుదీనా మొదలైనవి.

పళ్లు: నారింజ, బత్తాయి, కమలా, యాపిలు, అంజూర, బొప్పాయి, మొదలైనవి.

ఇవీ, యింకాకొన్ని - ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారములు. కాబట్టి యిట్టి ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారము తీసికొని రక్తపారిశుధ్యాన్ని యేర్పరుచుకోవాలి. తరువాత అందాన్ని అభివృద్ధిపరచుకోటానికి యింకో ముఖ్యసాధన వ్యాయామము. వ్యాయామాభ్యాసముచేతకూడ రక్తప్రసారము చక్కఒడి, దేహావయవానురూప్య మేర్పడి ఆరోగ్యము అభివృద్ధి అవుతుంది. దేహములో యే అవయవము యెంతలావుగా ఉండాలో, చేతులెంతబలంగాను, దృఢంగాను ఉండాలో భుజాలెంత బిగుతుగాను, బలుపుగాను ఉండాలో, నడుము యెంతవంపుగాను, సన్నంగానుఉండాలో, మెడయెంత దిట్టంగా యేర్పడాలో, తొడలు యెంతలావుగాను, యెంత పుష్టివంతంగాను ఉండాలో అంత దిట్టంగాను, బలంగాను, సన్నంగాను వ్యాయామం చేస్తే అవి యేర్పడుతాయి. అపుడు అవయవానురూప్యము యేర్పడుతుంది. దానితో బాటు ఆరోగ్యం, ముఖంలో కళ అభివృద్ధి అవుతాయి.

ఇంకోవిషయం యేమిటంటే: అందాన్ని అభివృద్ధిపరచుకోటానికి మర్దన, (Massage). ప్రతిరోజూ స్నానం చేసేటప్పుడు నఖశిఖపర్యంతం కొబ్బరినూనె దేహమునకు రాసికొని యింకునటుల రుద్దుట. ప్రతిభాగమును ప్రత్యేక శ్రద్ధ దీసికొని రుద్దవలెను. దీనివలన కూడ రక్తప్రవాహము దేహమునందు ప్రతిభాగమునకు చక్కగ గలిగి, మాలిన్యములు తోసివేయబడ్తాయి అదీగాక, దేహంలో యెక్కడైనా అనవసరంగా కొవ్వుపెరుగుతే పోయి అవయవానురూప్యము యేర్పడుతుంది.

దేహకాంతి కూడా యినుమడిస్తుంది అటు తరువాత అందాన్ని సంపాదించుకోటానికి ఆతపస్నానములు యెక్కువ వుపయోగిస్తాయి. ఈ విషయం యీ క్రిందవ్రాసిన సంగతులవల్ల విశదమవుతుంది.

ప్రపంచమునందలి ముఖము మెరుగులు, చూర్ణములు అన్నిటి కన్నను సూర్యకాంతి యం

దును, గాలిలోను దేహమును సౌందర్యతరము గాజేయుశక్తి యున్నది. అందు 1 చర్మమును పట్టువలె మృదువుగా జేయుశక్తి యున్నది. 2 వికారమగుపాండువర్ణమును బోగొట్టి దేహమునకు ఎఱుపుతో గూడిన చామన చాయ నొసంగు శక్తియున్నది. 3 నేత్రములకు దీప్తి నిచ్చునట్టియు, గమనమునకు లాఘవము నిచ్చునట్టియు, ఆకారమునకు స్వాభావికతను, సౌజన్యమును నొసంగు నట్టియు శక్తిగలదు. 4. ముఖమునం దెట్టి కంతులుగాని, మొటిమలు మొదలగునవిగాని లేకుండజేసి ముఖవర్చస్సును శుద్ధముగా జేయుశక్తి గలదు. కేవలము ముఖమునకే సూర్యకాంతి తగులుచుండిన యెడల ముఖము కందిపోయి, రామణీయకముగా నుండకపోవచ్చునుగాని దేహమందంతటను సూర్యకిరణప్రసారము తగిలినయెడల ఆరక్తము దేహమునం దంతటను సమముగా నభిసరించును. కేవలము పాలిపోయినట్లుండుట సౌందర్యముగాదు. మీదుమిక్కిలి ఆ రంగు భయావహమై యుండును. కీ॥ శే॥ డాక్టరు డియో లూయీ యిట్లు వ్రాయుచున్నారు:

బలహీనమై శుష్కించిన శిశువులకు సూర్యకాంతి ప్రయోజనకరమైనదని నే ననేక సంవత్సరములుగా నుపదేశించు చున్నాను. దుర్బలులును, పాలిపోయియుండువారును రక్తక్షయమువలన మరణింతురు. సూర్యకాంతియందు నెక్కువ కాలము నీశిశువుల నుంచుటవలన వందలాది శిశువులు రోగమునుండి విముక్తులై ఆరోగ్యమును గాంతురు. దుర్బలులై పాలిపోయి, పిశాచములవలె చూడ నసహ్యముగానుండు శిశువు లనేకులు దినమునకు 2, 3 గంటలు సూర్యకాంతియందుండుటవలన, ఐంద్రజాలమునందువలె మిక్కిలి వడిగా నారోగ్యభాగ్యమును గాంతురు. ప్రపంచమునందు దిగంబరులుగా నున్నారని చెప్పబడుజాతులు సర్వాంగ సౌష్ఠవము గలవారై యున్నారు జీవితనియమములను వీ రెఱిగియుందురేని యీసౌష్ఠవము మరింత అధిక మగును.

ఉడ్ అనువారు అనాగరకజాతులను గురించి, అందును కాఫీర్‌లను గురించి వ్రాసిన వ్రాతల నిచట నుల్లేఖించుచున్నాను. "అవివాహితలగు యువతులు, యువకులు బాగుగా సౌష్ఠవముగా నున్నప్పుడు ప్రపంచమునం దెచ్చటను జూడని సౌందర్యము వారియందు గాన్పించును. వారి యవయవములకును దుస్తులవలన గలుగు వికారములు కలుగవు. అమెరికాయందును, సమీప దేశములయందును, ఏ అతిబిగువైన దుస్తులవలన అందవికారము మొన్న మొన్నటివరకు గలుగుచుండెనో అట్టి నాశనకరమగు నలవాటు వారియందు లేదు. ప్రతికండరమును, ప్రతినరమును పరిశ్రమాదుల వలన బాగుగా వాడుక గలిగియుండును. శ్వాసాశయములు పరిశుద్ధమగు వాయువునే పీల్చును. చాకచక్యముతో గూడిన అభ్యాసముల వలన వారి దేహసౌష్ఠవమునకు గారణమగు వర్తులతయును జిగియును గలుగును. ఇట్టి యభ్యాసములేని వారియం దెట్టి సౌష్ఠవమును గలుగదు. పురాతనమగు శిల్పమునందు కాన్పించనట్టి మానవ ప్రతిమలయొక్క అప్రతిమాన సౌందర్యమును మన మందఱమును మెచ్చుకొందుము. కాని మనము దక్షిణ ఆఫ్రికాకే పోయితిమా, చలువ రాతితో చెక్కబడిన సౌందర్యవంతమగు ప్రతిమలను గాక సచలన సౌందర్యవంతమగు చామన చాయగల సజీవప్రతిమలను జూడగలము.' అసమానమగు నీ సర్వాంగ సౌష్ఠవమునకు కండరములయొక్క చలనమును, శుద్ధవాయుశ్వాసనమునే కారణముగా ఉడ్‌గారు ఊహించుచున్నారు."

—'సునిశిత వైద్యము' నుండి.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౮ వ పాఠము

సూర్యకిరణ చికిత్స

సూర్యకిరణములతో చేయుచికిత్సకు సూర్య కిరణ చికిత్సయని పేరు. ఎండలోతిరుగుట సూర్య కిరణచికిత్సయే. ఎండలో తిరుగుట అలవాటు పడినవారికి దేహసంబంధమైనట్టియు మానసిక సంబంధమైనట్టియు వ్యాధులు రావు. వచ్చినను త్వరలో కుదురును. మనఆడువాండ్రును బిడ్డలును ఎండలో తిరుగకుండుట వలననే వ్యాధులు గలుగుచున్నవి. పురుషులలో ఐశ్వర్యవంతులును ఉద్యోగస్తులును నెండలో తిరుగరు. ఎండలో తిరిగిననేగాని వారిదేహమునుండి మాలిన్యములు సరిగా వెడలిపోవు. పాండురోగులకును, అజీర్ణరోగులకును, ఎండలోతిరుగుటవల్ల చాల మేలుగలుగును. బిడ్డలకు సూర్యకాంతివల్లగలుగు మేలు చెప్పుటకు సాధ్యముకాదు. అది చాల మేలునుచేయును. ఎండలోతిరుగుట మనము మానినయెడల కలుగువ్యాధులను పేర్కొనుటకు ఇచ్చట చోటుచాలదు. సూర్యకిరణములయందట్టి మహత్తరమైన శక్తి యున్నది.

సూర్యకిరణములయందు దేహమునకు బలము నిచ్చు శక్తియున్నది. దేహమునందలి మాంద్యము నది పోగొట్టును. ఉత్సాహమును గలిగించును. దేహసంబంధమైనట్టియు, మానసిక సంబంధమైనట్టియు, మాలిన్యములను ఇది పటాపంచలు చేయును. అందువలననే వేదమాత "సూర్య ఆత్మజగతః తస్థుషశ్చ" అనిచెప్పినది. మనపెద్దలు "ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్" అని చెప్పినారు. సూర్యుని శ్రద్ధగా నుపాసించినారు. అవి నానాటికి మోసై సూర్యభగవానుని ఇంటిలోనుండి యుపాసించుటలోనికి దిగినది.

సూర్యకిరణములయందు వేడిని తగ్గించునట్టియు, అవసరమైనయెడల వేడిమిని పెంచునట్టియు స్వభావ ముండుటవలననే అవి వాతరోగులకును, పిత్తరోగులకును, శ్లేష్మరోగులకును సమానముగా మేలుచేయును. కనుక నేను ప్రతిరోగియు సాయంకాలపు టెండలో తిరుగవలయు నని శాశించుచుందును. విద్యుచ్ఛక్తితో నే డనేక చోట్ల చికిత్సచేయువా రున్నారు. కాని విద్యుచ్ఛక్తి యందలి గమనవేగము(Velocity) మన దేహమునందలి నాడులయందలి గమనవేగమునకు మిగిలి యుండరాదు. తక్కువ పడిన ప్రయోజన ముండదు. ఈ హెచ్చుతగ్గులను లేకుండునట్లు ప్రయోగించుట చాలాకష్టమైన పని. ఆశాస్త్రమునందు ప్రవీణుడైన వాడు ప్రయోగించిననూ పొరపాట్లు కలుగుట కందు సావకాశములు గలవు. అందువలన అదిప్రమాదముతో కూడుకొన్న చికిత్స. అందువలననే జర్మనువైద్యు లనేకులు దీనిని నిష్ఠురముగా విమర్శించి యున్నారు.

సూర్యకిరణ చికిత్స కొద్దిదినములలోనే నేర్చుకొనవచ్చును. ఒక సంవత్సరము గట్టిగా పరిశ్రమ చేసినయెడల సామాన్యమైన తెలివిగలవా రందఱును సూర్యకిరణ చికిత్సయందు ప్రావీణ్యమును గడింపవచ్చును. అందువలన విద్యుచ్చికిత్స కన్న సూర్యకిరణచికిత్స ఎన్నియోమడుగులు

సులభసాధ్యమైనది. దీనికి విద్యుచ్చికిత్స యందువలె విశేషధనమును ప్రెట్టుబడిపెట్టనక్కర లేదు. సూర్యకిరణములు మనకందరకు చాల సులువుగనే లభించును. చాల సులువుగ లభించుటవలన దీని నెవరును చులకనచేయరాదు. ఏదో చమత్కారముగా నున్నదని విద్యుచ్చికిత్స సూర్యకిరణచికిత్సకన్న గొప్పదని యెవరును భ్రాంతిపడరాదు. ప్రాణావసరమగు గాలి, నీరు మొదలగున వన్నియు మనకు సులభముగనే లభించుచున్నవి. అవి అంత అవసరమగుటవలననే భగవానుడు మనకు వానిని సమృద్ధిగా నిచ్చియున్నాడు.

సూర్య కిరణమునందు ఏడురంగు లున్నవి. ఒక్కొక్క రంగునందు ఒక్కొక్కగుణముగలదు. ఒక్కొక్కరంగు ఒక్కొక్క విధమగు రోగములను నయముచేయును. అనగా దేహమునందు ఒకానొక రంగు లోపించినపుడు ఒకవ్యాధి కలుగును. ఆ లోపించిన రంగును దేహమునకు చేర్చినపుడు ఆరోగ్యము బాగుపడును. రోగము పోవును.

ఎరుపు (Red)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు చలాకిగాను సన్నగను నుందురు. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు, దయార్ద్రహృదయులు, ప్రేమస్వరూపులు, కాముకులును నై యుందురు. (సత్వరజస్తమోగుణములచే) ఈరంగు అధికముగాగలవారికి నీలివర్ణముచే గుణము గల్గును. ఈరంగు లోపించినవారు వర్తులముగా కండలుపట్టియుందురు. బద్ధకము మొదలగు లక్షణము లుండును. నేత్రములు మూత్ర పురీషములు వ్రేలిగోళ్లు తెల్లగా నుండును.

ఈరంగువలన కుదురువ్యాధులు:— వాతసంబంధమైన తరుణవ్యాధులు, వాతజ్వరములు, వాతసంబంధమగు మలబద్ధకము, సంధి, మందాగ్ని, మూలవ్యాధి, రక్తక్షీణత,పక్షవాతము, చేతులు కాళ్లుచల్లబడుట, వాతపునొప్పులు, శిరశ్శైత్యము, రొంప, తడిదగ్గు, క్షయ (క్రొలదిగా వాడిన) చచ్చుపడుట, మొదలగు వ్యాధులు నివారణమగును. వాతజ్వరములలో మాత్రము పచ్చగాను తుమ్మముటవలెను వచ్చుచుండినను, ఎఱుపే వాడవలసియుండును. ఆ రోగులకు ఆకలిలేమియు, మలబద్ధకమును తరచు గాన్పించుచుండును. అతిమూత్రముగూడ దీనిచే గుదురును. రక్తము క్షీణించి పాలిపోయిన రోగులు, పాండురోగులు, హృద్రోగులు, నంజురోగులు ఈ రంగుచే స్వస్థులయ్యెదరు. తెల్లనికండ్లకలక దీనిచే గుదురును.

నారింజవర్ణము (Orange)

(తేనె రంగు)

ఈ రంగుఅధికముగాగలవారు సామాన్యముగా నుండి చలాకిగా నుందురు. ఇదే తేజశ్చక్రము గలవారు ఆరోగ్యవంతులు, సమబుద్ధిగలవారు, వివేకము ఆత్మచింతగలవారై యుందురు ఈ రంగు అధికముగాగలవారికి నీలిమందువర్ణముచే వ్యాధులు గుదురును. ఈ రంగులోపించినవారు లావుగానుండి బద్ధకము, మనస్తబ్దతయు గలిగియుందురు.

ఈ రంగువలన కుదురు వ్యాధులు:— కాలిక వాతము, క్షయవాతపునొప్పులు, మూలశంక, చచ్చు,రక్తక్షీణత, పక్షవాతము, శిరశ్శైత్యము, రొంపమొదలగు ఎఱుపువర్ణముచే గుదురు వ్యాధులన్నియు, మోతాదు హెచ్చించి వాడిన గుదురును. మనస్తబ్దత విరేచనబద్ధమువలన గలుగును. విరేచనబద్ధము చిరకాలాగతమైనదైనను, దీనిచే గుదురును. ఆరోగ్యమును వృద్ధిచే

యును. నంజు, శ్లేష్మ, మొదలగు వ్యాధులు గుదురును. దంతముల నొప్పిగుదురును. అతిమూత్రము, మధుమూత్రము, మూత్రపిండవ్యాధులు, నడుమునొప్పియు గుదురును.

పసుపు (Yellow)

ఈరంగు అధికముగా గలవా రారోగ్యవంతులై యుందురు. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు వివేకులు, విజ్ఞానవంతులు, అంతర్ముఖులునై యుందురు. ఈవర్ణాధిక్యత వ్యాధిలక్షణముగాదు. ఇది సమవర్ణము. ఎఱుపు, నీలము సమముగా నుండిన పసుపువర్ణముగలుగును.

ఈరంగుచే గుదురు వ్యాధులు:— మేహవ్యాధులు, మేహముచే గలుగు బద్ధకములు, విశేచనబద్ధకము, అజీర్ణము మందాగ్ని మొదలగు వ్యాధులు నారింజవర్ణముచే కుదురు వ్యాధులన్నియు మోతాదు హెచ్చించి వాడిన గుదురును, కుష్ఠురోగముల కిది పెట్టినదిపేరు. దేహమునందు తగినంత ఉష్ణముండియు జీర్ణాశయము క్రమముగ పనిచేయ కుండినచో నిది ఉద్దీపనము గలిగించి జీర్ణావయవములను పనికి బురికొల్పును. నారింజవర్ణముచే త్వరగా గుదురు వ్యాధులు దీనిచే నెమ్మదిగా గుదురును.

ఆకుపసపు (Green)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు కొలదిగా లావుగానుండి కొంచము బద్ధకస్తులై యుందురు. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు, వృద్ధి, ఆశ, విజ్ఞానోదయము గలిగియుందురు. ఈరంగు అధికముగా గలవారికి నారింజ వర్ణోదకముచే, రోగములు గుదురును.

ఈరంగువలనగుదురువ్యాధులు:—సుఖసంబంధమైన సవాయి,-కొఱుకు, వడిశగడ్డలు, మశూచికము, చర్మవ్యాధులు, గజ్జి, తీట మొదలగునవి గుదురును. మరియు నీవర్ణమువల్ల నివారణమగు వ్యాధులన్నియును ఈ రంగువలన గుదురును. ఆకు పచ్చనికాంతితో కురుపులను, మశూచికమును గుదుర్పవచ్చును. ఈ కాంతి నేత్రములకు చల్లదనము నిచ్చును. రాచకురుపు, శగగడ్డలు, మొదలగు సర్వవిధములైన కురుపులను, కత్తిపోటు మొదలగు వానివలన గలిగిన గాయములును, పుండ్లు మొదలగునవియు, కలరా, పిచ్చికుక్క-కాటు, పిచ్చినక్క-కాటు, తేలుకాటు, పాముకాటు, మొదలగునవి గుదురును.

నీలిమందు వర్ణము (Indigo)

ఈ వర్ణము అధికముగా గలవారు వర్తులముగాను మందమతులుగాను నుందురు. మలబద్ధకముండును.

ఇదే తేజశ్చక్రము గలవారు మానసికానందమునం దభిలాషులై యుందురు. అనగా సంగీతము మొదలగు వాని నభిలషించుచుందురు

ఈ వర్ణము అధికముగా గలవారికి ఎఱుపువర్ణముచే గాని నారింజవర్ణముచే గాని వ్యాధి గుదురు.

ఈరంగుచే గుదురు వ్యాధులు:— మేహదారుణము, నీలిరంగు సందర్భములో జెప్పిన సర్వవ్యాధులును గుదురును. మరియు హృదయసంబంధమైనట్టియు జీర్ణాశయసంబంధమైనట్టియు మేహవ్యాధులును గుదురును. ఆ రెండుకోశములకును తప్పక ఎఱుపుకావలయును. కాన (ఎఱుపు కలసిననీలము) నీలిమందువర్ణము గుణకరమైనది. శిశువులకును, వృద్ధులకును, నీలిరంగు వాడిన శైత్యము జేయవచ్చును. అట్టితరి దీనిని (నీలిమందు వర్ణము) వాడిన నెమ్మదిగాను నిశ్చయముగాను గుణమిచ్చును.

నీ ల ము (Blue)

నీలిరంగు అధికముగాగలవారు స్థూలముగానుందురు. లావుగానుందురు. మలబద్ధకము మొదలగు నదియు నుండును. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు సత్యసంధులై, నిశ్చలులై, మతి మంతులై యుందురు. ఈరంగు అధికముగాగలవారికన్నులు, నోళ్ళు, మూత్రపురీషములు, తెల్లగాగాని నీలివర్ణముగాగాని యుండును. అట్టివారికి ఎఱుపువర్ణము గుణకరమైనది.

ఈ రంగువలన గుదురువ్యాధులు :—తరుణములకు మేహాకారకవ్యాధులు, నేత్రము లందలి యెఱుపు, పుసులు, ఎర్రికలకలు, కన్నులమంటలు, ఆకలికురుపులు, నోటిపూత, పంటిపోటు, చెవిలోపోటు, పిచ్చి, గుండెలోమంట, పసరు, పైత్యము, వచ్చకామిరా, ఆతతి, శుక్లనష్టము, కలరా, ప్లేగు, మశూచికము, పిచ్చికుక్క నక్క మొదలగువానికాటు, తేలు కందిరీగ మొదలగు వానిపోటు, అకాలమనోవికాసము, అతిభోగేచ్ఛ, శుక్లము యొక్క పలుచదనము, రాచకురుపు, వడిశగడ్డలు, సవాయి, కొఱుకు మొదలగు వ్యాధులు.

తాజాకలం—ఈ నీలవర్ణమునందు సూక్ష్మ జీవులను (Bacili) జంపు అద్భుతమైన విద్యుచ్ఛక్తి (Electricity) కలదు. కాన అంటువ్యాధులన్నియు నీవర్ణముచే గుదురును. ఇది నీలిమందు వర్ణమునకన్న త్వరగా గుణమిచ్చును.

ఊదా (Violet)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు సమస్థితిలో నుండి ఆరోగ్యవంతులుగా కాన్పింతురు. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు వినమ్రులును, అమాయకులును, ఆత్మసమర్పణ బుద్ధికలవారునై యుందురు. ఈరంగు అధికముగాగలవారు నారింజ వర్ణము, పసుపువర్ణములచే స్వస్థత నందెదరు.

ఈరంగువలనగుదురువ్యాధులు:-కాలికమేహము, న్యూమోనియా, హృదయాభిష్యందము, దారుణాజీర్ణము, మందాగ్ని, పచ్చసెగ, శుక్లనష్టము, ఉష్ణముచే గలిగినట్టి జీర్ణాశయవ్యాధులన్నియును, మలబద్ధకము, ఆతతి, పైత్యము, పొడి దగ్గు, గోరింతదగ్గు, పిచ్చి, మొదలగు నవియు గుదురును. నీలిమందు వర్ణముచే గుదురు వ్యాధులన్నియు మోతాదును హెచ్చించి వాడిన ఊదావలనను గుదురును. ఊదావలన కొంచము త్వరగా గుణముగలుగును.

ఈరంగులను ప్రయోగించుటెట్లు?

రంగుసీసాలు:—వీనియందు నీటిని పోసి సూర్యకిరణములలో 6 గంటలకు తక్కువలేకుండ నుంచిన సూర్యునియందలి కిరణములు ఆనీటికి ఆరోపింపబడును. వానిని వివిధవ్యాధులకు ప్రయోగింతురు.

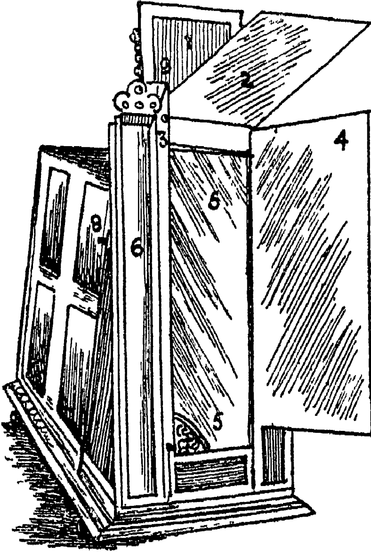
వీనియందలి పదార్థములు నిలువయుంచి చాల కాలమువరకును, అవసర సమయములందును వాడుకొనుటకు వానియందు కొబ్బరి, ఆముదము, నువ్వులు మొదలగునూనెలున్న, పాల పంచదార, పంచదార, తుమ్మబంక, గోధుమ పిండి మొదలగునవి పోసి నెలలు పర్యంతము ఎల్లప్పుడు ఎండలోనుంచి వాడుకొను చుండ వచ్చును.

రంగు అద్దములు:—వీనిగుండ సూర్యకిరణములను శరీరముమీద ప్రసరింప చేయవచ్చును. సెల్లాఫోను కాగితములు:—(రంగు అద్దపుకాగితములు) వీని ద్వారా కాంతి ప్రయోగము చేయవచ్చును. శరీర భాగములమీద పరచుకొని యెండలో కూర్చుండిన కాంతి వానిగుండ ప్రస

రించును. కొన్నిరంగుసీసాలు లభించనపుడు తెల్లని సీసాలను తీసుకొనివచ్చి వానికి, వివిధరంగుల కాగితమునుచుట్టి ఆసీసాలను వాడుకొనవచ్చును. అటులనే తెల్లనిబిళ్లోర అద్దములకు గూడ-ఈరంగు కాగితములను అంటించవచ్చును ఇపుడు ఊదా రంగున్ను, పసుపురంగున్ను అద్దములలోను, సీసాలలోను లభించుట లేదు. ఆరంగులు ఈకాగి తములలో లభించును.

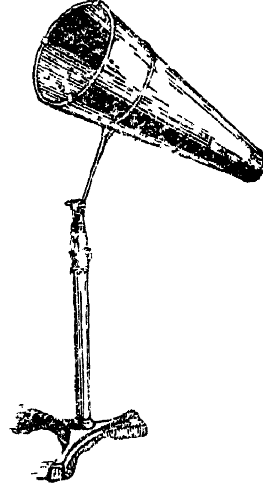
ఈకాగితములను, ఎండవచ్చు కిటికీలకు అడ్డము కట్టి ఆకాంతియందు కూర్చుండవచ్చును, రంగు అద్దములను కూడ కిటికీల కడ్డముగ పెట్టవచ్చును.

ఆదిత్య పేటిక:—ఇది కొయ్యతో చేయబడిన గదివంటి పెట్టె. దీనికి మూడువైపుల తలుపులు మూయుటకు అమర్చబడి యుండును. ఒకవైపు



మాత్రము ఖాళీగా నుండును. ఆవైపున రంగు అద్దములు అమర్చబడి యుండును. వాని గుండ రంగుకాంతి ప్రసరించుచుండును. ఈగదియందు రోగిని కూర్చుండ బెట్టుదురు. అందు కూర్చుండిన చర్మమునకు చైతన్యము గల్గి శరీరమునందలి మాలిన్యములు చెమటమూలముగ వెడలి పోవును. అంతర అవయములు దృఢపడును.

వర్ణ కేంద్రీకరోపకరణము:—శరీరము నందు కొన్ని అవయవములు ప్రత్యేకముగ దుర్బలపడి యుండును. శ్వాసావయవములు, కాలేయము,



మోకాలు, నడుము మొదలగునవి. అట్టి వానికి మామూలుగ చేయు కాంతి ప్రయోగము గుణ కరమైయుండదు. కాన కాంతిని ఎక్కువ శక్తి వంతముగ చేయుటకు ఈ పనిముట్టు ఏర్పరుప బడినది. ఇది గరాటవలెనుండును. దీనికి ఒకవైపు కంటె రెండవవైపు వైశాల్యమెక్కువగ నుం డును ఇది రాగితో చేయబడును. లోపల రంగు కాంతి ప్రతిఫలించుటకు, తగరపు కళాయిగాని, వెండికళాయిగాని వేయబడియుండును. వెడల్పుగ నున్న భాగమునకు రంగు అద్దపు కాగితముచుట్టి సూర్యునకు నెదురుగ నుంచబడును. అంత వెడల్పున నెండ గొట్టములోనికి జొరబడి లోపల ప్రతిఫలించి తక్కువ వైశాల్యముగ నున్న వైపున నెక్కువ శక్తి గలదిగచేరును. ఆ వైపు క్రిందశరీరావయవముల నుంచుదురు. అచట నుంచిన అవయవములు చైతన్యవంతము లగును.

భూతఅద్దములకు రంగు కాగితములను చుట్టి వానిగుండ కాంతిని ప్రసరింపచేసి, పుండ్లను,

కురుపులను కాల్చివేయవచ్చును. ఇందువలన కలుగుఫలములు అద్భుతములు. ఆపరేషనులు అనవసరమైపోవును. సూర్యకిరణచికిత్సా ప్రయోగములు ఆంధ్రదేశమునందు అనేకమంది వైద్యులచే చేయబడినవి. విద్యుత్ కాంతికంటె గుణమునందును, చౌకలోను సూర్యకిరణములు శ్రేష్ఠములు. ఈ తేజో చికిత్స మానవుని శక్తుల నభివృద్ధిచేసి, మానవ పరిపూర్ణత్వమును పొందింపచేయుటకు సహాయపడును. ఈచికిత్స యెల్లరకును అందుబాటులో నున్నది. ఎల్లరును దానియొక్క లాభమును పొందుదురు గాక.



ప్రకృతి పత్రిక

ఆంధ్రదేశమునందు ప్రకృతి ఉద్యమము వ్యాప్తి చేయదలచి ప్రకృతి పత్రికను 1919 సంవత్సరమున స్థాపించి ఈ పదునేడువత్సరములనుండియు, నిర్విఘ్నముగ ప్రచురించుచున్నాము.

దీనికి ప్రచారము తక్కువగాయున్నది. నేటినుండి దానిని మాశక్తికొలది అత్యంతకృషిచేసి అభివృద్ధిచేయదలచి ప్రచారకులను యేర్పాటుచేయుచున్నాము. ప్రతి ఆంధ్రుడును పత్రికనుచదివి తాము ఆయురారోగ్యముల నంది ఉద్యమవ్యాప్తికి సహాయపడుదురుగాక.

కృష్ణాజిల్లా చందాల గ్రామ కాపురస్థులు అడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణారావుగారిని 1936 వ సంవత్సరం జూన్ నెల నుండి పత్రికాప్రచార కార్యదర్శిగా యేర్పరచినాము. వారు ప్రకృతి ఉద్యమాభిలాషులగు యువకులు. కార్యదక్షులు. ఆంధ్రులెల్లరును వారి ప్రచారమునకు సహాయపడెదరుగాక, ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టువారి అచ్చురశీదును పొంది వారికి చందాలను చెల్లింపవచ్చును.

ఇట్లు

పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్య,

అధ్యక్షుడు : ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు,

సంపాదకుడు : ప్రకృతి పత్రిక.

ప్రకృతి స్టోర్సు

ఇప్పుడు అమ్మకమునకు సిద్ధముగానున్న వస్తువులు;—భూతఅద్దములు, రంగుఅద్దపుకాగితములు, మంచుగడ్డ సంచులు, వేడినీటి సంచులు, ధర్మామీటరులు, రంగు అద్దములు, గ్రామము రొట్టెపెట్టెలు, రంగుసీసాలు, కంటిస్నానపు కప్పులు, యెనిమాలు, ఆదిత్యపేటికలు, తూకము వేయు మిషనులు (Weighing Machines).

వీని ధరల వివరముల కేటలాగుల కొరకు

మేనేజరు: **ప్రకృతి స్టోర్సు, బెజవాడ.**

అనివార్యుడు.



(బెర్నార్ మెక్ ఫెడనుగారి స్వీయచరిత్రనుండి)

డాక్టరు చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. ఎ, ఎల్. టి., ఎన్. డి.

నావ్యాయామ పత్రిక మంచిపత్రికలలో నొకటిగా నెన్నబడుచున్నది నానాటికి చందాదారుల సంఖ్య ఎక్కువగుచున్నది. ఈపత్రిక కొరకు ప్రతిదినము రాత్రి పదకొండు పండ్రెండు గంటలవరకు పనిచేయుచుండెడి వాడను. ఆదివారముకూడ నాకు తీరికయుండెడిది కాదు. ఈ తీరిక లేనిపనిలో మధ్యమధ్య రెండుమూడు రోజులు పూర్తిగా శరీరవ్యాయామము చేసి మామూలు ఆరోగ్యము బడయుచుండెడివాడను. మనస్సునకును, శరీరమునకును, వ్యాయామము వలన గలుగుశక్తి ఇంతంతఅని చెప్పుటకు సాధ్యముకాదు.

ఇంతవరకు ఈ పత్రికలో వ్యాయామమును గూర్చియు అప్పు డప్పుడు ఆహారమును గూర్చియు వ్రాయుచుండెడివాడను. కాని ఉపవాసమును గూర్చి ఒక్క పంక్తియైనను వ్రాయలేదు. అప్పు డప్పుడు కొంచెము ఆహారము తీసికొనుచు ఉపవాసముచేసి యున్నాను, కాని నిరశన దీక్షతో నెన్నడును ఉపవసించి యెరుగను. డాక్టరు టేనరు (Doctor Tanner) అను ఒకగొప్ప మందువైద్యుడు నలువదిరోజులు కటికి ఉపవాసము చేసినాడు. ఆయన డంబమునకు చేసినాడనుకొంటిని. ఎక్కువకాలము ఉపవాసము చేయగలశక్తి తనకుగలదని చూపుటకు అన్నాళ్లు కటికి ఉపవాసము చేసినాడేమో అనుకొంటిని. కొన్నాళ్ళయినతర్వాత వారిని కలసి మాట్లాడగా, కీళ్లవాతముచేత బాధపడుచుంటిననియు, దానికి ఉపవాసము తప్పకపని చేయుననినమ్మి అన్నాళ్లు ఉపవసించితిననియు, ఉపవాసానంతరమున రోగవిముక్తి కలిగినదనియు ఆయన నాతో చెప్పినాడు. ఈడాక్టరుగారు ఇట్లు రెండుసార్లు ఉపవాసము చేసినారు. షికాగోలో ఒకసారిచేసినాడు; రెండవసారి న్యూయార్కులో చేసినాడు. న్యూయార్కులో చేసినప్పుడు, చాలామంది డాక్టర్లు ఇతనిని కాపలా కాచినారు. షికాగోలో ఇతను చేసినది దొంగ ఉపవాసమని వీరి యభిప్రాయము. రహస్యముగా ఆహారము తీసుకొనియుండవచ్చుననికూడ వీ రనుకొనిరి. ఈయన షికాగోలో నిజముగ కటికిఉపవాసము చేసియుండినచో న్యూయార్కులోచేసి చూపమని సవాలుచేసినారు.

ఈ రెండవసారి చేసిన యుపవాసములో మొదటి రెండువారములు మంచినీరుకూడ త్రాగలేదు. ఇది నమ్ముటకు వీలులేని విషయము. "ఇది నిజమేనా?" అని నేను టేనరుగారిని అడిగినాను. 'నిజమే' యని ఆయన గట్టిగా చెప్పినాడు. రెండువారములమాట అటుంచి ఒక్కవారము కూడ నీరైన త్రాగకుండ ఉపవసించుట కష్టసాధ్యమని నా నమ్మకము. రెండవసారి ఉప

వాసముచేయునపుడు ఒక వార్తాపత్రికయొక్క రిపోర్టరు ఈయనను వేళాకోళము చేసినాడట. ఉపవాసముపూర్తికాగానే కొంచెము నీరుత్రాగిన తర్వాత అతనితో పందెమువేసి తాముకూర్చున్న హాలులో అతనికంటె త్వరగా పరుగెత్తగలిగెనట. ఉపవాసచికిత్సయందు నాకొక పిచ్చినమ్మకము అందుచేతనే, ఈయనతో ఇంతగా చర్చించియున్నాను. నేను కూడ, తరుచుగా, ఒకటి, రెండు, మూడు, అప్పుడప్పుడు, నాలుగురోజులు కూడ, ఉపవాసము చేయుచుండెడి వాడను. ఈ ఉపవాసమువలన మనస్సునకుకలుగునైర్మల్యము చూచి ఆశ్చర్యపడినాను. కఠినమైన సమస్యలు, ఉపవాసము చేసిన వెంటనే, వాటంతట అవి మంచు విడిపోవునట్లు విడిపోవును.

ఇకనా వ్యాయామపత్రిక పని ఎక్కువైన కొలది వెనుక నేను అమ్ముచున్న వ్యాయామపరికరముల యొక్క అమ్మకము తగ్గినది. వీనికి బదులుగా, ఆరోగ్యమును గూర్చిన పుస్తకములను వ్రాసి ప్రచురించుట ప్రారంభించినాను. వీటి వలన కొంతలాభము వచ్చుచుండెడిది. ఈ పుస్తకములను గూర్చి నా పత్రికలోనే ప్రచురించుచుంటిని.

నా పత్రికలో కామశాస్త్రమును గూర్చి నేను వ్రాసిన వ్యాసముల మీద అనేక ప్రశ్నలు బయలుదేరినవి. వీటికి సమాధానములు వ్రాయుటకంటె, ఈవిషయమునుగూర్చి విపులముగా నొకపుస్తకము వ్రాయబూనితిని. ఇందునిమిత్తము, ప్రతివార్తాపత్రిక చదివినాను. చదువరు లెట్టిగ్రంథ మామోదింతురో గ్రహించితిని. ఈపుస్తకములోని ప్రధాన విషయములను, నా వ్యాయామపత్రికలో ప్రచురించితిని. కాని పనుల తొందరలో ఈపుస్తకముమాటే మరచినాను. దినమునకు రెండుమూడు వందలడాలర్లు నాఆఫీసునకు వచ్చుచుండెడివి. ఈసొమ్మంతయు నేను వ్రాయబోవు పుస్తకముయొక్క కాపీల కొరకే. వెంటనే ఈపని ఆరంభించితిని. రేయింబగళ్లు ఈపుస్తకమును గూర్చి పనియే. ఇతరు లెవరు నాకు సహాయములేరు. అచ్చుతప్పుల దిద్దుటకుకూడ ఎవరునులేరు. వ్రాయుటయు, అచ్చుతప్పులుదిద్దుటయు నేనే. ఇట్లుచాలాశ్రమ పడి త్వరలో ప్రచురించితిని. పని పూర్తిఅయిన రాత్రి సుఖముగా నిద్రపట్టినది. అప్పటికే కొన్ని వేలపుస్తకములకు నావద్దకు ఆర్డర్లు వచ్చియున్నవి. ఎన్నాళ్ళు పుస్తకములు పంపకుండా యుండగలము?

మరునాడు ఉదయమున నిద్రలేచితిని. ఈ పుస్తకము వ్రాసి ప్రచురించుటలో నా నవనాళములు ఉడిగిపోయినవి. చాలా డస్సితిని. వార్తాపత్రిక విప్పి చూచుసరికి అదంతయు ఒకసిరా ముద్దవలె కాన్పించినది. ఒక్కఅక్షరము చదువలేకపోతిని. నా కండ్లు చీకట్లు క్రమ్మినవి. భరింపలేనంత పని కండ్లచేత చేయించితిని.

ఇతరుల సహాయములేకుండగ నడవగలిగితినిగాని అక్షరములుమాత్ర మేమియు కనబడవు. ఇట్టి నా స్థితిజూచి నేను విషాదము నొందితినని వ్రాయుటలో నేమి ఆశ్చర్య మున్నది?

ఇకముందు నాగతి ఏమి? గ్రుడ్డితనము హెచ్చుచున్నది. కండ్లుపోయినతర్వాత నేచేయున దేమి?

శరీరములో దార్ఢ్యము లేకపోయినను కండ్లున్న ఎట్లో జీవనము చేయవచ్చునుగాని కండ్లులేనివాడు ఎంత దార్ఢ్యవంతుడైన నేమి? నా దురవస్థ చూచినేను చాలభయపడినాను. పని యావత్తు మానివేసినాను. వెంటనే సముద్రతీరమునకు పోయి, అచ్చట రెండు మూడువారము లున్నాను. కాని కండ్లస్థితిలో ఎక్కువ మార్పు రాలేదు.

ఇట్టి సంధిగ్ధావస్థలో నే నొక ప్రయోగముచేయ నిశ్చయించుకొంటిని. నాకండ్లజబ్బు కండ్లది మాత్రమేకాదు కండ్లకు పనిఎక్కువైన మాట సత్యమేకాని, శరీరములోని బలహీనతకూడ కండ్ల దుర్బలత్వమునకు కారణమని గ్రహించి, 'ఉపవాసముచేసిన దేహములోని విషములు బయటికివచ్చును. అప్పుడేనాకు మామూలు ఆరోగ్యము కలుగు'నని నమ్మితిని. వెంటనే ఒక వారము ఉపవాసము చేయ నారంభించినాను. మంచినీరు తప్ప మరేమియు లోనికి తీసుకొన లేదు. ఈఉపవాసములో రోజునకు మొత్తము మీద అయిదు, ఆరుమైళ్లు నడచువాడను.

ఈ ఉపవాసారంభములో మంచముదిగి మంచ మును పట్టుకొన కుండగ, మంచముచుట్టు నడవ లేక పోయెడివాడను. ఒకమైలు నడచుటలో, మధ్యమధ్య, రెండుమూడు సారులు కూర్చుండ వలసి వచ్చెడిది. వరుసగా కొన్నిరోజు లుపవా సము చేయుట అంత సులభమైనపనిగాదు. నా దేహస్థితి ప్రతిదినము జాగ్రత్తగా చూచుకొను చున్నను నాల్గవరోజున అపరిమితమైన ఆకలి వేసి, ఏదేనితినుటకు దగ్గరగా నుండు హోటలు వద్దకు పోనిశ్చయించినాను. కొంత దూరము వెళ్లగా, నే నెందుల కుపవాసము చేయుచు న్నానో, ఇపుడు హోటలునకు వెళ్లుట ఎంత తప్పో గ్రహించి, మునుపటి రెట్టింపు దృఢ చిత్తముతో వెనుకకు మరలినాను.

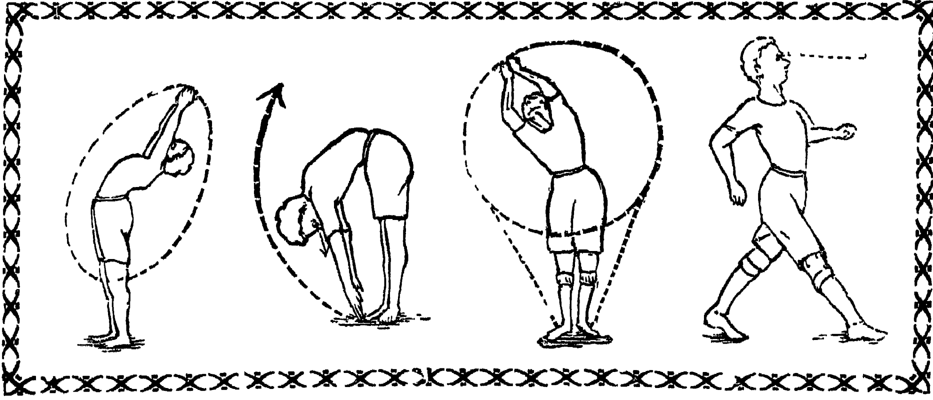
ఉపవాసములో అయిదవనాడు నావ్యాయామ శాలకు పోయి నా బలమును పరీక్షించగా, ఏబది పౌనులు బరువు గల రాతిని అవలీలగా నెత్తగలిగితిని. తర్వాత అరువది, డెబ్బదియైదు, తొంబది పౌనులు బరువు గల రాళ్లను కూడ నెత్తిచూచితిని. అన్నియు సులభముగా నెత్త గలిగితిని. ఏడురోజులు పూర్తిగా నుపవాసము చేసిన తర్వాత కూడ, ఏబది పౌనుల బరువుగల రాతిని, సులభముగా నెత్తగలుగుదుననెడి నమ్మ కము గలిగినది.

ఆరవరోజున కూడ, నాబల మెంతమాత్రము తగ్గినట్లు లేదు.

ఏడవరోజున పరీక్షించగా నాబలము మామూలు కంటె నెంతమాత్రము తగ్గలేదు. ఆ రోజుల లో సాధారణముగా నూరుపౌనులు డంబెల్లు (dumb bell) ను ఒక్కచేతితో పైకెత్తి అనేక సారులు ఇటు నటు సులభముగా త్రిప్పగల వాడను. ఒక ఫొటోగ్రాఫరు వద్దకుపోయి అట్లు త్రిప్పుచు ఫొటోగ్రాఫు తీయించినాను. ఆ ఫొటోగ్రాఫు సరిగాతీయుటకు నేను చాలా సారులు త్రిప్పవలసివచ్చినది.

అప్పుడే సుమారు రెండువందల పౌనులు బరువు గల మనుష్యుని నేను పండుకొని నా చేతుల మీద నిలిపినాను. క్రిందపడకుండగ ఇద్దఱు మనుష్యులు అతనిని రెండుప్రక్కలను పట్టుకొని యున్నారు. కాన నా చేతులమీద బరువు నూటయెనుబదిపౌనులకు ఎంతమాత్రముతగ్గదు. ఈ నా ఉపవాసచరిత్ర సవిస్తరముగా నా వ్యాయామపత్రిక (Physical Culture Magazine) లో ప్రచురించినాను. ఉపవాసమునకు పూర్వము, తర్వాతను నా ఫొటోగ్రాఫులను కూడ ప్రచురించియున్నాను. అన్నిటికంటె నా కెక్కుడు ఆనందము కలిగించిన విషయము నాకండ్లు చాలా బాగుపడుటయే. నాకండ్లు చాలావరకు మామూలుస్థితికి వచ్చునని నే నెన్నడును ననుకొనలేదు. శరీరములోనిమాలి న్యముపోగానే కండ్లు శుభ్రపడినవనినిశ్చయించు కొన్నాను.

(167 వ పేజీ చూడుడు.)



అందము

(ఈ నెల సందేశము)

అందము అంటే యేమిటి? సాధారణంగా మనవాళ్లు అందానికీ ముఖానికీ ముడి పెడతారు. ఆ అమ్మాయి అందంగా ఉన్నదంటే ముఖంచూడడానికి యింపుగా ఉన్నదన్నమాట. మొగవాళ్లపరంగానూ అంతే. పాపం అలా అనుకొన్నవాళ్లు యెంత అజ్ఞులు! దేహంమీద గజ్జిలేచి, కురుపులతో పుచ్చిపోతున్నా సరే ముఖం బాగుంటే సరి అందంగాఉన్నట్టే సర్టిఫికెట్టు యిస్తారు. వినాయకుడిలాగ బొజ్జ పెంచుకొని కాళ్ళుసన్నముగానూ, చేతులు చీపురుపుల్లల్లాగా, మెడ కోడిమెడలాగా ఉండి అవయవానురూపత్వంలేకుండా ముఖంమాత్రం కొద్దిగా ఆకర్షవంతంగా ఉంటేచాలు అందంగా ఉన్నట్టేజమ.

ఈ అభిప్రాయాన్ని అనుసరించే మనవాళ్లు ముఖానికే యెక్కువశ్రద్ధ వినియోగిస్తారు. ముఖాన్నిడజనుమార్లు సబ్బుపెట్టి కడుగుతారు; ఒక్కమారు దేహమంతా నీళ్లతో కడగకపోయినాసరే.

పైగా యింకోదురభిప్రాయం అందాన్ని గురించి. ఎఱ్ఱగాఉంటే అందంగా ఉన్నట్టే ఈ విధంగా అనుకొనేవాళ్లు ముఖంలో కళాకాంతీ గ్రహించలేరన్నమాట.

అవయవానురూపత్వమూ (అనగా, దేహంలో కాళ్లు, చేతులు యెంతలావుగాను, యెంత బలముగాను, ఉండవలెనో, వక్షస్థలము వాటికి తగినట్లు యెంతవిశాలంగా ఉండవలెనో, తక్కిన అవయవములు తదనుగుణంగా యెంతబలంగాను, సొంపుగాను ఉండవలెనో ఆవిధంగాఉండడము) మంచి ఆరోగ్యమూ కలసి అందం చేకూరుస్తాయి మానవుడికి.

మంచిఆరోగ్యము ప్రకృతిజీవనము వల్లనూ, అవయవానురూపత్వము మంచి వ్యాయామమువల్లనూ చేకూరుతాయి. అపుడు అందం మన కొంగుబంగారం.

అయ్యంకి వేంకటకృష్ణమూర్తి.

దేహవ్యాయామపాఠములు

అయ్యంకి వేంకటకృష్ణమూర్తి.



జలపాతము

ప్రియపాఠకా!

ఈనెల ప్రత్యేకాంగములకు ప్రత్యేక వ్యాయామములను విధింపక వేసవి కాల మగుటవలన దేహమంతటికిని వ్యాయామ మగునట్లును, మనసునకు కూడ వ్యాయామమై యుల్లాసకరముగ నుండునట్లును కొన్ని సాధారణ వ్యాయామములను వివరించుచున్నాడ.

ముఖ్యముగా యాత్రలు సాగించుటకు ఈకాలమున సాధారణముగ ప్రతివారికిని సెలవులుండును. యాత్రలనగా నే కాశీ రామేశ్వరమో వెళ్లనక్కరలేదు. అటుల వెళ్లినచో నే రైలుబండిమీదనో పోవుదురు అపుడు వ్యాయామమే యుండదు. కావున నెవరైనను తామున్న ప్రదేశమునకుదరిదాపున నేదేని చారిత్రక స్థలముగాని, దేవతాస్థానము గాని, ప్రకృతి రామణీయకప్రదేశము గాని యున్నచో నట్టి ప్రదేశమునకు నిరువురు లేక ముగ్గురుకలసిప్రయాణముసాగించి (నడక సహాయమున) గమ్యస్థానమును జేరి యచ్చోటునుజూచి యానందించ వచ్చును. ఇట్లు చేయుటచే మనసునకునుత్సాహముకలిగి యారోగ్య మినుమడించును. గమనము చేత దేహమునకు కూడ వ్యాయామము చేకూరును. ఏదైన ప్రకృతి రామణీయకప్రదేశ



కొండలోయ



బాలభటులు యాత్రలో నొకచో విశ్రమించినపుడు పత్రికోపరనము చేయుట.

మును (అనగా నేజలపాతమునో, చూడ వెళ్ళినపుడు) పర్వతారోహణముచేత దైహిక వ్యాయామమును, ప్రకృతి రామణీయకప్రదేశవిలోకనోత్సుకతచే మనస్సునకు గలుగు నుల్లాసముచే తమమనస్సునకును సరియైన వ్యాయామముగలిగి అజీర్ణరోగములు సోమరిపోతుతనముపోయి, మంచియాకలి యుత్సాహము అభివృద్ధిజెందును. ఈయాత్రలు ఇరువురు లేక ముప్పరు లేక యింకను నెక్కువమంది కలసిపోయినచో మరింత యెక్కువుల్లాసకరముగనుండును. ఇట్టియాత్రలు సాగించుటకు కొన్ని స్థలముల నిచట పాఠకుల సౌకర్యార్థము సూచించుచున్నాడను. బెజవాడలోనున్నవారుగాని ఆపరిసరములనున్నవారుగాని, చారిత్రిక ప్రాముఖ్యప్రదేశములగు కొండపల్లి, ఉండవల్లి, ధరణికోట, అమరావతి, నాగార్జునకొండ మొదలగు ప్రదేశములకు కాలినడకను జట్టులుగాపోయి చూచియానందించవచ్చును బెజవాడలోని కనకదుర్గగుడి, ఇంద్రకీలాద్రిపర్వతము నధిరోహించవచ్చును.



ఉత్సాహవంతులగు బాలుర అడవి చూడబోవుట.

ఇక కాకినాడలో నున్నవారు యే తోటపల్లి కొండలోని జలపాతమునో, ఫ్రెంచివారి స్థానమగు యానామునో, లేక చారిత్రిక ప్రాముఖ్య ప్రదేశములగు సర్పవరమునో, పెద్దాపురమునో పిఠాపురమునో కాలినడకనువెళ్లి చూచి యానందించవచ్చును.


ప్రకృతి శోభ

విశాఖపట్టణమున నున్న వారు (Valley gardens,) సీతమ్మధార, మాధవ ధార, సింహాచల జలపాతములు మొదలగు వానిని కాలినడకనువెళ్ళి సందర్శింపవచ్చును. సింహాచలము వెళ్లినచో చారిత్రిక శాసనములను, స్వామివారిని, ప్రకృతి రామణీయకమును చూడవచ్చును

రాజమహేంద్రవరమున నున్నవారు ధవళేశ్వరమునకుపోయి పవిత్రగోదావరి నది రెండుపాయలుగా విడిపోయి, గౌతమిగోదావరి, వసిష్ఠగోదావరి యని పిలువబడు పాయలను నేత్రానందకరముగ విలోకింపవచ్చును.

సాధారణముగ మన వారిలో నిట్టి యాత్రలు సుఖము, ఆనందము కలిగించునను తలపుతో యాత్రలకుపోవువారు అరుదు. ఏ తిరుపతియో పోవలెనన్న మొక్కుయుండుట చేతను, మొక్కు చెల్లించక తప్పదు గనుకను పోవుదురే గాని యిట్టి మహత్తర లాభములు యాత్రల వలన కలుగుచున్నవనియాత్రికులకు తెలియుట లేదు. ఇట్టి సంతోషకరమగు నుద్దేశముతో పోయినచో ద్విగుణీకృతఫలితము కలుగును. అసలు మనవారిలో యాత్రలకు పోవువారు అరుదు. చాలమంది యింటివద్ద నుండి కదలనే కదలరు. అట్టి వారి జీవితమునందు మాధుర్యమే యుండదు. చక్కని ప్రదేశములను చూచుటచే మనసునకు ఒకవిధమైన యానందము కలిగి జీవిత మొక స్వర్గధామముగ మారిపోగలదు. పుట్టినాముగనుక బ్రతుకుచున్నామను భారమైన తలపుపోయినగాని మానవుడు ఆరోగ్యవంతముగ బ్రిదుక జాలడు.


ప్రతిబింబము.

అట్టి యానందవంతమైన బ్రతుకును బ్రిదుకుటకు ఇట్టి చిన్నిచిన్నియాత్ర లెంతయేని యుపకరించునని నాయభిమతము.

ప్రశ్నోత్తరములు

1. ప్రశ్న:—

వేపాకుల్లో కొన్ని చేదుగావుండవు. అదిగాక అలవాటయితే బాగానే తినవచ్చు. జిహ్వను జయించాలి. వేపాకులు తినడంవల్ల జీర్ణశక్తి హెచ్చుతుంది మెదడుకుచాలా చలవజేస్తుంది. కండ్లజబ్బులు పోతాయి. నాకు రాత్రి యేమి కనపడేదికాదు. ఇప్పుడు బాగుగనే కనబడుతుంది. అని "భాన్సలే" చెప్పేడు. మహాత్ముడుకూడా వెనుక కొంతకాలం వేపాకులుతిన్నాడు. వేపాకులు తినడంవల్ల మలబద్ధంపోతుందని కూడా భాన్సలే చెప్పినందున మహాత్ముడు మళ్ళీ తినడం ప్రారంభించాడు. తాను తిని పరీక్షించనిదే యితరులచేత తినిపించడం మహాత్మునికి యిష్టంలేదు మహాత్మునికి గుణంకనబడినది అందువల్ల మహాత్ముని సలహా ప్రకారం ఆయన మనుమరాలున్నూ (నాలుగేండ్ల పిల్ల) మరి ఆయనగారున్నూ వేపాకులు తింటూయున్నారు. మనుమరాలికి కండ్ల జబ్బు వుంది. అందుకు ఆపిల్ల వేపాకు తింటూందిగాని తినగానే రవంత బెల్లంముక్కకూడా తింటుంది అని మహదేవ దేశాయిగారు వ్రాశారు. (హరిజను). పైవిధంగా "వేపాకులు తింటే కీళ్లజబ్బులు మలబద్ధం పోతుంది" అనే హెడ్డింగుతో వెనకటి ఆంధ్ర పత్రికలో వ్రాసినారు. పై "గాంధీ" గారి అభిప్రాయముతో మీరు యేకీభవించెదరా? అట్లైన ఎప్పుడు ఎన్ని నింబపత్రముల తినవలసి యుండును? రా॥ రా॥ శాస్త్రి.

ఉత్తరము:—

చేదుగ నుండనివి వేపాకులుకావు. అలవాటు చేసికొనిన వేపాకులనేగాక సమస్తపదార్థములను పాముపిషమునుకూడ త్రాగవచ్చును. కాని అవి మానవనిర్ణయమైన ఆహారపదార్థముకాదు. కారము, ఉప్పు, చేదు మొదలగు పదార్థములు ఉద్రేకపదార్థములు కాన అవి జీర్ణరసములను ఉద్రేకింపచేసి జీర్ణరసముల మూలముగ ప్రాణశక్తిని క్షీణింపచేయును. ఆకలి వృద్ధియగును అనుకొనుటతప్పు. ఆయాకలి అపాయకరము. మెదడునకు కండ్లకు చలువయును చేయవు. ఉద్రేకము చేయును. మందులు ఉద్రేకమును చేసి రోగచిహ్నములను తాత్కాలికముగ తొలగించును రసవిషపాషాణజాతిలోనే ఈవేపాకులు చేరును. కాని ఇవి అంతకంటె తక్కువ అపాయకరములు కావచ్చును. ఇంతకంటె శ్రేష్ఠమును నిరపాయకరమును అగు మృత్తిక, జలము, సూర్యకిరణములు మొదలగునవి యుండగా వానిని వాడుట ముత్యములను పారవైచి నత్తగుల్లలను ఏరుకొనినపిచ్చివాని స్థితిని బోలును. మహాత్ముడు కొన్నాళ్లు వేపాకులు బాగానుండునని తలచి వానిని తిని తలకిందులై వేడిచేసి ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొనినాడు. గాంధిగారు రాజకీయవేత్తయైన కావచ్చును. కాని ఆరోగ్య ఆహారశాస్త్ర ప్రవీణుడుకాడు. కాన ఆయన అనేక ప్రయోగములు అస్వాభావిక ఆహారముల మీద చేసి తల్లకిందులై ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొనినాడు. ఈయనకు సలహానిచ్చువారు మందువైద్యులు. ఈయన ప్రయోగము చేసిన చెడ్డ ఆహారములు వేరుశనగ, వేపాకు, సోయాబీనులు. గాంధిగారి అనుభవమున వేపాకు అనారోగ్యకారి. అస్వాభావిక జీవనము మనము అలవాటు చేసికొనుచున్నాము. అందువలన దుంపాహారములుకూడ తినుచున్నాము. స్వాభావిక ఆహార మన నేలలవాటులులేని పిల్లలకు ఆ

వస్తువు తీసికొని ఇచ్చినయెడల సహజమైన కోరిక పుట్టి తిన నిచ్ఛగించవలెను. గాంధిగారి మనుమరాలికి బెల్లము రుచించినంత యెక్కువగ వేపాకు ఇష్టముకాలేదు. అందువలననే ఆమెకష్టముగ అనేకుల బలవంతముమీాద బెల్లముచేర్చి కొని వేపాకు తినుచున్నది

వేపాకు అస్వాభావిక ఆహారము; ఉద్రేకకరము; కాబట్టి యెవ్వరును తినకూడదు.

2 ప్రశ్న:—

గోధుమ - వరి పంటలు విరివిగాలేని ప్రాంతీయులు రొట్టెకు అన్నమునకు కూడ జొన్నలను వాడుకొనవచ్చునా? శరీరపోషణకు కావలసిన పదార్థములు బియ్యమునందు కంటె జొన్నల యందు ఎక్కువగా నున్నవా? గత పత్రికలలో వరిఅన్నము గోధుమరొట్టె (గ్రాహం బ్రెడ్) తయారుచేసుకొను విధానమును వివరించి యుంటిరి. జొన్నలతో (పచ్చ - తెల్ల) అన్నమును రొట్టెను ఎట్లుతయారు చేసుకొనవలెనో తెలుపగలరా? రా॥ రా॥ శాస్త్రి.

ఉత్తరము:—

వివిధప్రాంతములయందు వసించుప్రజలు ఆయా చోట్ల ఫలించు ఆహారమును తిని ఆశీతోష్ణ స్థితిలో జీవింప సృష్టిలో యేర్పరుపబడినది. కాన జొన్నలు పండు ప్రాంతీయులు వానిని తిని జీవించవచ్చును. జొన్నలను మెత్తగా ఉడికించి గంజి పారపోయక కావలసినంత తక్కువగ బాగుగ నమలి తినవలెను లేక వానిని పకులుగ దంచి వండికొని తినవచ్చును. వానిని పిండిచేసి గ్రాహాము రొట్టెవలెనే తయారు చేసికొని తినవచ్చును.

3 ప్రశ్న:—

ఉప్పు లేని ఆహారమును తీసుకొను వారు "జలధౌతి" చేసుకొన దలచి నప్పుడు శ్రీ "పాలపర్తి ఆంజనేయులు" గారు అనుభవయోగాభ్యాసములో చెప్పినట్లు త్రాగు నీటియందు ఉప్పును చేర్చవలెనా? పై మాదిరి ఆహార నియమము కలవారు షట్క్రియల నభ్యసించి సాధనచేయవలెనా? రా॥ రా॥ శాస్త్రి.

ఉత్తరము:—

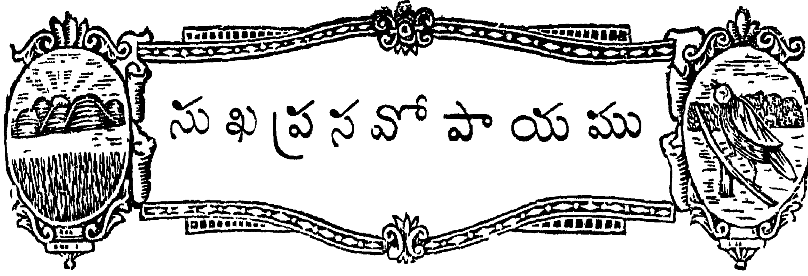
ఉప్పులేని ఆహారమును తినువారు జలధౌతి చేసికొనునపుడు నీటియందు ఉప్పుకలుప నవసరము లేదు. ఆహార నియమమును అభ్యాసముచేయుచు రోగ పదార్థము కలవారు షట్క్రియల చేయవచ్చునుగాని ఆహారనియమముచే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమును పొందినవారు షట్క్రియల చేయుట అనవసరము.

4 ప్రశ్న:—

భగవద్గీత "శ్రద్ధాత్రయవిభాగయోగ"మందలి దశమశ్లోకములోని "యాతయామం" అను పదమునకు మీారేమి అర్థము చెప్పెదరు? రా॥ రా॥ శాస్త్రి.

ఉత్తరము:—

'యాతయామం' అనగా తినుటకు తయారుచేసి సిద్ధముగ నుంచిన ఆహారమును ఒకజామునకు పైగా నిలువకయుంచుట అనియర్థము. అనగా కొబ్బరికాయను పగులకొట్టియు, నారింజకాయను ఒలిచియు, మామిడిపండునుకోసియు, అరటి పండును ఒలిచియు, ఈవిధముగ జేసినిలువయుంచినవి అని అర్థము. వానినితినిన అనారోగ్యము కలుగును. అవి తామసాహారములు.



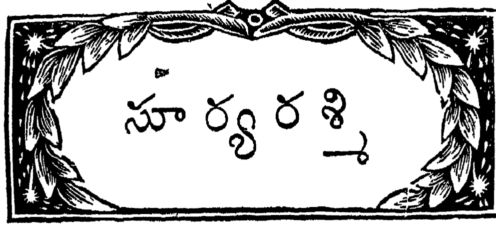
కొలిపాక హనుమాయమ్మగారు.

మా కుటుంబమంతయును పిల్లలతోసహా 1934 సం॥రం మేనెలలో అపక్వాహారమును మొదలు పెట్టినాము. దేహములు శుద్ధమైనవి. 1934సం॥రం ఆగస్టునెలలో నేను గర్భవతినైతిని. గర్భధారణ కాలమందు గోధుమలు, పెసలు, కొబ్బరి, అరటి, నారింజ మొదలగు పండ్లను పుచ్చుకొంటిని. బాగుగ జీర్ణ మగుచుండెను చివర మాసములలో తియ్యనారింజకాయలను ప్రధానాహారముగ తింటిని. అపక్వాహారము మొదలిడిన తరువాత మనోనిశ్చలత యెక్కువైనది. గర్భధారణకాలమందు ఏవిధమైన అస్వస్థతలున్నూ గలుగలేదు. 1935 సం॥రం మే నెలలో సుఖప్రసవమైతిని. మగపిల్లవాడు పుట్టినాడు ప్రసవించుటకు 10 నిమిషములకు ముందుగా నొప్పులు వచ్చినవి. అవియైన నెక్కువబాధ యనిపించలేదు. అపుడు ఎవరి సహాయమును లేకుండగనే ప్రసవించితిని; పురుడుకూడ ఇతరులసహాయము అక్కరలేకయే 10 సంవత్సరముల యీడుగల నా కూతురు పరిచర్యతో పోసికొంటిని. ప్రసవించినతరువాత మూడవరోజున నారింజకాయలుమాత్రము ఆహారము తీసికొంటిని. తరువాత పదిరోజులవఱకును 3 నారింజకాయలు ప్రొద్దున, మధ్యాహ్నం 6 అరటిపండ్లు, ఒక కొబ్బరికాయనీరు, సాయంత్రం ఎండుఖర్జూర 5 కాయలు, గుప్పెడుద్రాక్ష పండ్లు మాత్రము తీసికొంటిని. మామూలుగా యిదివరకు ప్రసవసమయములందు వాడుచుండిన ఇంగువ, పిప్పళ్ళకారము మొదలగునవి ఏమియు వాడలేదు. తాంబూలము కాచు కూడ వేసికొనలేదు. పిల్లవానికి ఆముదము వేయకనే సుఖవిరేచన మగుచున్నది. పాలు ప్రసవమయిన రోజుననే ఉత్పత్తిఅయినవి. నేను గర్భధారణ కాలమందు అనేక ఆరోగ్యవిషయముల తెలుసుకొనుచుండెడి దానను. "సృష్టియందలి సమస్తజీవులును ప్రసవకాలమందు ఏ మాత్రము బాధయును లేక సుఖముగ బిడ్డల కనుచున్నవి. ఈ మానవజాతియందు మాత్రమే గర్భధారణకాలము మొదలుచేసి అన్నియును బాధలే. ప్రసవకాలము ఒకగండము. యమబాధలనిన ఇంతకంటె వేరే యెచటనైనను గలవా? ఇట్టి బాధలు ఎందుకు గలుగుచున్నవి? అవియన్నియును మన చేతిమీదుగ తెచ్చిపెట్టుకొనిన అస్వాభావిక ఆహారవిహారముల వల్లనే గలిగినవి గర్భకాలమందు నిర్జీవములగు పిండివంటలను రుచికొరకును, వానిని కూడ జీర్ణము అయినను కాకున్నను తనకు ఒకటి, లోపల పిండమునకు మరియొకటి అనుటచేతను అవి జీర్ణము కాక పులిసి పొంగిప్రేవులయందు మంద మేర్పడి అందు వాయువులు ఉత్పన్నమయి మలవిమోచనము గాక మలాశయము కూడ నుబ్బి గర్భాశయమునకు ఒత్తిడి గల్గించి అకాలప్రసవముల వలన మలదోష మేర్పడి పొత్తికడుపు నందలి నరములకును గర్భాశయమునకును మాంద్యమును కాఠిన్యమును గలిగించి, వానికి గల రబ్బరు

వలె సాగుట ముడుచుకొనుట మొదలగుశక్తులను క్షీణింపచేయును. మఱియును ప్రసవకాలమున మలము అడ్డుపడి ప్రసవము సరిగకాకుండును. ఇట్టి దోషము లన్నియును సాధారణముగ ఆహారదోషములవలన గల్గినవే ప్రసవానంతరము తల్లికిపాలులేకుండుట పండ్లు కూరలు తినక పిండివంటలు తినుటచేతనే కలుగును. గర్భధారణకాలమున, ఆహారవిషయమున చాలజాగ్రత్త పడవలెను. అజీర్ణకరములగు, పిండి, పప్పు, క్రొవ్వులను తినగూడదు. కరకర ఆకలియగునపుడే ఆహారమును ఆకలితీరునంతవరకుమాత్రమే తీసికొనవలెను. కూరలను రసముగల పండ్లను ప్రధానముగ తినవలెను. నిర్జీవములగు పిండి వంటలను తినగూడదు. ఇట్టి విషయములను తెలిసికొనునప్పుడు ఇవి యన్నియు సత్యములుగ నాకు తోచుచుండెడివి. నాకూతురు 16 వ యేటనే గర్భవతి యయ్యెను. అప్పటికి మాకు ప్రకృతి సూత్రములు ఏమియును తెలియవు. సామాన్యముగ అందరివలెనే అధికాహార సేవనము పిండివంట మొదలగునవి తినుచుండెను. 8 వ మాసములోనే గర్భప్రసవవేదన గలిగినది. కొంతసేపటికి ఆమె ఒడలు తెలియక పడిపోయినది. పిచ్చిమాటలు సాగినవి. ఆయాసము అధికమైనది. మలమూత్రములు బంధించినవి. దానికి గుఱ్ఱపువాతమని వైద్యులు పేరిడిరి. చివరకు ఎవ్వరును యేమియు చేయలేక గుంటూరు ఆసుపత్రికి ఆమెను తీసికొనిపోతిమి. అచ్చట వారు తల్లి గర్భమందలి పిండమును తీసివేసి తల్లి ప్రాణమును కాపాడిరి. అపుడు మేమందరమును తల్లి ప్రాణములతో బయటపడినది చాలు నను కొని సంతోషించితిమి. ఆవ్యాధికి మనప్రకృతి వైద్యమునందు చికిత్స యేమియని విచారింపగ అది మలాశయమునందు మలము నిలువయుండి అందు వాయువుపుట్టి ప్రేవులుబ్బినవనియు, అది గర్భాశయమునకు ఒరిపిడి గలిగించినదనియు, మరియు అచటి వాయువునందు మండ మేర్పడి అది మెదడునకు ఎగదట్టి మానసిక చాంచల్యము పుట్టి పిచ్చిమాటలు ప్రేలినదనియు, దాని కంతకు ఎనిమాచేసి, మలమును, గాలిని తీసివేసి ఒక లింగస్నానము చేయించినచో నైన అన్ని బాధలును ఉపశమించి గర్భమందలి పిండమునకు ముప్పము వచ్చెడిది కాదనియు తెలిసి కొంటిని. ఇట్టిసులభములగు ప్రకృతిచికిత్సా విధానములు తెలియని మందువైద్యులు తమ బుద్ధిని దుర్వినియోగముచేసి ప్రతివ్యాధి చికిత్సకును కత్తులు నూరుచు, బుద్ధి పూర్వకముగా హత్యలుచేయుట చాలపాపముకాదా? ఆమె ప్రసవమునకు మాకు అధికశ్రమయును, విశేషధనవ్యయమును గలిగినవి. గర్భధారణ వృధాయైనది. ఇట్టివన్నియు అస్వాభావిక ఆహారమువలననే గలిగినవిగదాయని తెలిసికొంటిమి. వ్యాధిరాకుండ ముందుజాగ్రత్తపడిన నీబాధలన్నియు తప్పిపోవునుకదా? అస్వాభావికములగు ఉద్రేకపదార్థములును, పిండివంటలును, అజీర్ణకరములగు పిండి, పప్పుపదార్థములును, మాని కూరలను పండ్లను ప్రధానముగ తీసికొని ఆకలియైనప్పుడే భుజించిన యీయిక్కట్టులన్నియును రూపుమాయునుకదా! అప్పుడు భ్రూణహత్యలు చేయుచు, లక్షలకొలది రూప్యములు ధనవ్యయమగు ప్రసవ ఆసుపత్రు లన్నియును అనవసరమగును కదా? ప్రాకృత జీవనము చేయువారికి ఇవియును అవసరము లేక పోగా వారికి సుఖమును జీవితసాఫల్యమును చేకూరునుగదా? ఇది నా అపక్వాహారానుభవము.

సోదరీమణులారా! ఇక నైనను మేల్కొని భావిభారత దేశ ఔన్నత్యమునకును, ఆశోద్ధరణమునకును పాటుబడు సంతానమును, ఆరోగ్యవంతులను కని జన్మసార్థకము కావించుకొనుడు గర్భధారణకాలమందు స్వాభావిక సాత్వికాహారసేవనముచే మనోనిశ్చలమును బొంది, యింద్రియనిగ్రహమును సంపాదించి, జీవిత పరమావధియగు పరమేశ్వర సాన్నిధ్యమునందు లక్ష్యముంచి, శివాజీ భీష్ములవంటి బ్రహ్మచారులను, ప్రహ్లాద ధ్రువులవంటి భక్తాగ్రేసరులను, తిలకు మహాత్మాజీలవంటి కర్మయోగులను, శంకరాచార్యరామకృష్ణులవంటి జ్ఞానులనుకనుడు.





వేమూరి రామమూర్తిగారు, బి.ఏ.

(గతసంచిక తరువాయి)

జీవపదార్థములను పుట్టించుటకును వృద్ధిచేయుటకును మూలాధారమైన గొప్పశక్తి సూర్యునియందే గలదు. మొక్కలు తమ కవసరమగు జీవపదార్థములను పోగుచేసికొనుటకు సూర్యరశ్మిని ఎక్కువగా కోరుచుండును. కలుపుమొదలుగాగల మొక్కలు చీకటిలోనయినను పెరుగును. కాని జంతుజాలముల కుపయోగించు మొక్కలు మాత్రము సూర్యకిరణముల సహాయమున తాము పెరుగుట కవుసరమగు పదార్థములను భూమినుండియు వాయువునుండియు తీసికొనగలవు. ఉద్రేకరహితమైన సాయంకాలపు ఎండను మొక్కలు ముఖ్యముగా కోరుచుండును. అటులనే ఆరోగ్యవంతమయిన అభివృద్ధిని గాంచుటకును జంతువులు పెరుగుటకును సూర్యరశ్మి చాల అవసరము. దీనివలన వెల్తురు తక్కువగానున్న యెడల సన్ననయిన ఎఱ్ఱరక్తకణములు తగ్గిపోయి రక్తమునందు నీ రధికమై తెల్లపాండువ అను వ్యాధిని గలిగించునని తెలియుచున్నది. ఈ వ్యాధియందు తెల్లరక్తకణములు అభివృద్ధి జెందియుండును. సూర్యరశ్మి ఎంతమాత్రము సోకనప్పుడు రక్తముయొక్కస్థితి మారి పాండువ మొదలగు భయంకరవ్యాధులను గలిగించును.

సూర్యకాంతియొక్క గుణమును కనుపెట్టుటకు అనేకమంది పలువిధములయిన పరిశోధనలను గావించిరి. జాన్ బ్లేటన్ అను శాస్త్రజ్ఞుడు 12 చిక్కుడు గింజలను తీసుకొనివచ్చి పరిశోధన గావించినాడు. వీనిలో 6 గింజలకు ఎప్పుడును సూర్యునియొక్క కాంతి తగులునట్లును, 6 గింజలెప్పుడును నీడయందుండునట్లును దగ్గరదగ్గరగా పాతినాడు. తరువాత మొక్కలు పెరిగి కాపు కాచినతరువాత నీడనుపెరిగిన మొక్కలను ఎండలో పెరిగిన మొక్కలను తూకమువేయగా 29:99 రేష్యాలో నుండెను. ఎండిన తరువాత వాని గింజలను తూయగా 1:3 రేష్యాలో నుండెను.

ఈ విధముగా నీడనుపెరిగినచెట్టుయొక్క విత్తనములను ఎండలో పెరుగునట్లుపాతిపెట్టగా గత సంవత్సరములో సగము పంట పండెను. మరు సంవత్సరము మరల నీ గింజలను పాతిపెట్టి ఎండలో పెంచగా గతసంవత్సరములో సగము పంట పండెను. 4 వ స వత్సరమున ఆ గింజలనే పాతి ఎండలో పెరుగునట్లు పెంచగా పూచినది గాని కాపుకాయలేదు. చూచితిరా! ఒక్కసంవత్సరము నీడనుపెరిగిన కారణమున 4 సంవత్సరములలో విత్తన మారిపోయినది. పై విషయముల చూడగా మానవులకు గూడా ఎంతవరకు సూర్యరశ్మి యవసరమో తెలియగలదు. శ్రద్ధగ ప్రతిదినమును ఆతపస్నానములు చేసినయెడల ఎక్కువ యుపయోగమును పొందగలరు. కాని ప్రస్తుతపు నాగరికుల మనుకొనువారి అలవాటులను చూడుడు. ఈ మానవుడు మొలకు లంగోటికట్టి డ్రాయరుతొడిగి ఆపైన నీలమండల వరకువచ్చు పేంటును ధరించుచున్నాడు. పై భాగమునకుబనియనుఒకటితొడిగి పైనచొక్కా ధరించి ఆపైన కోటువేయుచున్నాడు. పాదములకు జోళ్ళుతొడిగిపైన బూటునుధరించిశిరస్సును

మాత్రము (ఇతర సమయములలో హేటుధరించి నను) సూర్యరశ్మిపాలుచేసి వినోదార్థము వెడలును శరీరమంతటిలోను శిరస్సు ఉష్ణముగా నుండును కనుక శిరస్సునకెన్నడును ఎండతగల నీయరాదు. శరీరముయొక్క తక్కిన అవయవము లన్నిటికిని ఎండ తగులుచుండవలయును. నాగరికుడు ఈ నియమములకు పూర్తిగా భిన్నముగా నున్నాడు. పాదములకు రక్షలు లేకుండా నడచుటవలన అనగా పాదముల నేల కంటియుండుటవలన (Magnetic) కాంతశక్తులు మనకు వచ్చును పాదరక్షలు ధరించుటవలన అట్టి సావకాశము నశించిపోవును

ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు మొదటిమార్గమేమనగా అన్ని వేళలయందును సూర్యకాంతి బాగుగా ప్రసరించు ఇండ్లయందు నివశించుట. పెద్దపెద్ద పట్టణములలో ఇండ్లు చాలాదగ్గరగా క్రిక్కిరిసియుండును· వానిలోనికిసూర్యకాంతిప్రవేశింపదు అట్టి ప్రదేశములయందు శిశుమరణము లెక్కువగా నున్నట్లు లెక్కలవలన తెలియుచున్నది. ఇట్టి ప్రదేశములందె భయంకరమగు Rickets (యీవ్యాధియందు ఎముకలుమెత్తవడును) క్షయ మొదలగు వ్యాధు లెక్కువ వృద్ధి పొందుచున్నవి. గ్రామవాసులు ఎప్పటికప్పుడు పట్టణములందు నివాసము లేర్పరచుకొనుచున్నారు గాబట్టి గాని, లేకున్న నగరవాసులు అందును బీదవారు కొన్నితరములలో నశించిపోయెడివారు కాబట్టి సూర్యకాంతి యొక్క మహోపయోగములను మనస్సునందుంచుకొని సావకాశ మున్నప్పుడెల్లను నివశించుగృహముల లోనికిని పరుండుగదులలోనికిని సూర్యకిరణము లెల్లప్పుడును, వచ్చునట్లు చేసికొనుచుండవలయును. చిన్నపిల్లలయొక్క పెరుగుదలకును, ఆరోగ్యమునకును, రోగనిరోధకశక్తిని వృద్ధిచేసికొనుటకును సూర్యకాంతి అత్యావశ్యకము. తల్లు లందరు తమపిల్లలకు బాగుగా ఎండ తగులునట్లు చూడవలయును.

సూర్యకాంతియందు దినమొలతో నున్నయెడల శరీరమునకు తమ పనులను బాగుగా చేసికొనగల శక్తి గలుగును. ఆతపస్నానమువలన రక్తము శరీరమున కంతకును వ్యాపించును. రక్తప్రసరణ మండల మీా విధముగా శుభ్రపడిన అవయవములు తమ సహజక్రియలను నెరవేర్చుకొను సామర్థ్యముగలవి యగును. శరీరమును మంచి స్థితియందుంచుకొనవలె ననిన ఎండ గాలి బాగుగా తగుల్తునట్లు చేసికొనవలయును. ఎండలోను గాలిలోను దిగంబరిగా నుండుట కనుకూలమగునట్లు పట్నములందలి పార్కులచుట్టును మరు గుండవలయును.

సూర్యకాంతి సూక్ష్మజీవులను నాశనముచేయును. మనశరీరములను గూడ ఎక్కువ కాలము ఎండలో కాల్చినయెడల సన్నకణములు నశించిపోవును. వేసవికాలమందు ఎండలో తిరిగి నప్పుడు వడకొట్టును వడకొట్టుటకు శిరస్సును ఎండలో కాల్చుట వలననేగాక ఇతరకారణములుగూడ గలవు.ఎండలో నడచునప్పుడును ఇతరపనులు చేసికొనునప్పుడును సరిపడిన నీరుత్రాగకుండుటయే. సామాన్యముగాబలహీనులకువడగొట్టుచుండును. ఇతర కారణము లేమన ద్రాక్షసారాయిని త్రాగుట; వుక్కిరిబిక్కిరి గాకుండునట్లుగా భుజించుట. ఉష్ణదేశములో ఎండ లేక పోయినను గృహములయందున్నను వడగొట్టును. ఎక్కుగా గాలి వెచ్చబడియుండుట వలనను, ఎక్కువచెమట పోయక పోవుటవలనను, ఎండలో శరీరపరిశ్రమ చేసి, చమట పోయవలసియున్నను వడగాలి వలన ఆటంకపరుపబడుటవలనను వడగొటును.

(శరీరము వెచ్చపడును. సహజముగా పట్టవలసిన చెమట పట్టదు.)

వడగొట్టిన చిహ్నములు: తలనొప్పి, జ్వరము వచ్చినట్లుండుట. విచారముగా నుండుట. ఆవేదన (ఆయాసము). మత్తుగానుండుట. అప్పుడప్పుడు స్మృతి లేక క్రింద పడుట. తిరిగి లేవ కుండుట. కాని తిరిగి లేచినను మంచి చికిత్సచేయుట వలన పూర్తిగా స్వస్థత చెందును. వెంటనే చికిత్సచేయుట వలన నేల పడకుండనే చాలమంది స్వస్థత చెందెదరు.

చికిత్స: చల్లనినీరుగల ప్రదేశమునకు రోగిని తీసుకొనిపోయి బిగుతుగానుండు దుస్తులను తీసి తడిగుడ్డను తడిపి మడతలువేసి నుదురుమీద పట్టి వేసి తీసివేయుచుండ వలయును. లేదా చన్నీళ్ళతో పాదములను తోముచుండ వలయును. గోరువెచ్చని నీటితో స్నానము చేయించవలెను. తల వేడిగా నున్నయెడల తడిగుడ్డ నుదరుమీద వేసి వెచ్చపడిన వెంటనే తీసివేసి మరల తడిగుడ్డ వేయుచుండవలయును. పాదములను తోము చుండవలయును పైవిధముగా జేయుచు, జ్వర చిహ్నములు కనపడినయెడల 45 నిమిషములు పట్టీలు వేయుచుండ వలయును. చల్లనినీరు త్రాగుట కిచ్చి ఎనిమాచేయుట మంచిది. తరువాత మంచి గాలిలో పరుండబెట్టి సాత్వికాహార మీయవల యును. మెడ తోమినయెడల వెంటనే విశ్రాంతి కలుగును.

పరిమితి, వివేచనగలిగి ఆతపస్నానములు చేయ వలయును. తూర్పు వసారాలయందు ఉదయము లందును, సాయింకాలములందు పడమటి వసా రాలయందును ఆతపస్నానములు చేయుట మంచిది.



నా తొట్టిస్నానముల యనుభవము

కే. సూర్యనారాయణగారు, చెన్నపురి.

ఉదయము 10 నిమిషములు లింగస్నానమును సాయంకాలము 10 నిముషములు కటి స్నానమును చేయుచుంటిమి. మొదటినుండియు అపక్వాహారమే. ఒకవారము గడచినది. రెండవ వారము ప్రతిస్నానము 15 నిమిషములు. ఇప్పటికి ఒకపూటే ఆవిరి స్నానము. మాయింట్లో ఒకస్త్రీకి గల రాత్రిపూట నిద్రపోనివ్వనిదగ్గు ఉపశమించినది. అకస్మాత్తుగా నాలుకచాచి అద్దములో చూచుకొనునప్పటికి గొంతులోని టాన్సిల్సు (కొయ్యకండలు) కనపడలేదు. ఎప్పుడు, ఎట్లు పోయినవో తెలియదు. ఆపరేషను చేయించవలసియుండిన ఎంత వ్యయప్రయాస! రోగి వారమువరకు ఘనరూపమగు పదార్థములు పుచ్చుకొనుటకు వీలుపడదుగదా! మంచముమీద కదలకుండ కొన్నాళ్ళు పడుకొనవలసి యుండును కదా! రెండు మూడుసంవత్సరముల కవి మరల సిద్ధమేకదా! ఇట్లవి కనుపడకపోవుట మాకెంతయు ఆశ్చర్యమును కలిగించెను. ఈ యుదంతమును అల్లోపతిడాక్టరులు నమ్మగలరా!

ఇట్లే మూడువారములు గడచినవి. వారమునకు 5 నిమిషములచొప్పున మాత్రము స్నానముల కాలమును పెంచుచువచ్చితిమి. ఆమె అకస్మాత్తుగా చేతిదండక్రింద తడవి చూచుకొనెను. ఇంతకుపూర్వము ఇంజక్షనుల పుణ్యమువలన కలిగి కరుగకుండ నిలచియున్న గచ్చకాయలంత 10, 12 కాయలలో 2, 3 కనుపడలేదు. ఇదియు నాశ్చర్యమునే కలిగించినది రోగమును కుదుర్చుటకు డాక్టరు లిచ్చిన మందు లింగస్నానములవలన నిట్లు తొలగింపబడినదన్న ఆశ్చర్యముకాదా? రెండుసంవత్సరములవరకు ఆకాయలు కరుగవనియు అవియున్నను నష్టములేదనియు మా డాక్టరుగారు చెప్పియుండిరి. ఇవి ఎప్పుడుపోగలవని నా స్నేహితు డగు నింకొక డాక్టరును అడిగితిని. అతను తన దండనుచూపి, చలిజ్వరమునకు పుచ్చుకొన్న యింజక్షనులవలన కలిగిన కాయలు 4,5 సంవత్సరములుగా అట్లేయున్నవని జబాబుచెప్పెను ఇట్లు శరీరము జీర్ణము చేసుకొనజాలని మందు వలన కలుగు ప్రయోజనము లేకపోగా, గాడిదెకు బరువెత్తినట్లు కండరములకు బరువెక్కించుటయే యగుచున్నది ఇట్టిమందులు ఇతర జాడ్యములను కలుగజేయ జాలవా? ఇట్లే ఒకరోగమునకు ఔషధమిచ్చిన నింకొక రోగము కలుగుచున్నది. మూడునెలలకు ఈ కాయలన్నియు కరగిపోయినవి. నంజువలన కాళ్లయందలి వాపులు 6 మాసములకుగాని పూర్తిగాపోలేదు. నాలుకమీదగల పుండునకు అనేక అవుషధములను వాడినారు. డాక్టరుగారు కాల్చివేయుద్రావకములనుకూడా వాడినారు. కుదురలేదు. చివరకు కాలమే మాన్పగలదనినారు. వారినమ్మకములోనే యిక మందులపస లేదు. ప్రకృతియే కుదర్చవలెనని గాబోలు వారి అభిప్రాయము. ఇదియొకవింతగాదు. ఏలన వారి మందులు పనిచేయకనేకదా జ్వరరోగుల తలలకు హిమమును కట్టుట! అవసరమైన చన్నీటితో స్నానముకూడ చేయింతురు. విషజ్వరములలో నిట్లుచేయించిన సందర్భము లెన్నియో గలవు. అట్టినాలుకమీది పుండుకూడ మానుచువచ్చినది. 8,9 మాసములలో పూర్తిగా పోయినది. పాదముల పైభాగమునను చేతుల వెనుకభాగమునను నుండు చర్మము కొంతనలుపు రంగుకలిగి దళసరిగా నుండియుండెను. ఎరుపు రంగునకు మారుచు చర్మము పల్చబడజొచ్చెను. గోళ్లయందుగల నలుపుదనము పూర్తిగా పోయి రక్తవర్ణము రాజొచ్చెను.

ఈ చికిత్సాచరిత్రను చదివినవారామెకుగల జాడ్యములను తెలిసికొనగోరుట సహజముగాన వాటి నిట పేర్కొనుచున్నాను. స్ప్రూ, అను అతిసారము ఆమెకు ప్రారంభించెను. దినమునకు 50 కి మించి విరేచనములు. నీళ్లు కూడ యిముడుటలేదు. శల్యావశిష్ట మైనది. శరీరమునందు రక్తములేదు. దగ్గుప్రారంభమైనది. రాత్రులయందు ఈకారణమున నిద్రకూడ లేదు. అల్లోపతిడాక్టరువద్ద చికిత్స ప్రారంభమైనది. వెంట్రిక్యులిన్ అను అవుషధమును లోనికిచ్చి విరేచనములను కట్టించిరి. ఇంజక్షనుల చరిత్ర ప్రారంభమైనది. నాలుకమీద పుండునకు (యీ వ్యాధియందు నాలుక నుండి ఆసనమువరకు పుండు ఉండునందురు) ద్రావకములను వ్రాయుట. ఈ చికిత్సలో ఒక సుగుణముమాత్ర ముండినది. అదేదన బత్తా నారింజరసముతప్ప యింక నేఆహారము కాని పనికి రాదనిరి. రోగము కుదిరియుండిన దీనివలననే కుదిరియుండును. కృత్రిమ అవుషధముతోపాటు కృత్రిమఆహారము నివ్వలేదు. ఎట్లైననేమిరోగము కుదిరినదనిరి. నాలుకమీద పుండుపోలేదు. ప్రకృతియే సాయపడుననిరి. ఔషధసేవనము లేదు. పథ్యముపోయినది. డాక్టరుగారు ఉదయము పెరుగుతో అన్నము తినవచ్చుననిరి. కాళ్లువాచినవి. సొట్టలుపడుచున్నవి. ఆయాసమూ దగ్గు పోలేదు. నడుములో తీవ్రమైననొప్పి; లేచికూర్చొనుట కష్టము, వంగి యేవస్తువునైన తీయుట సాధ్యపడదు. గుండెలలో నొప్పి. ఇట్లు తీవ్రమైన నంజు ప్రవేశించినది. డాక్టరుగారు నీరుడు పరీక్షించిరి. నంజుకాదు, రోగము లేదు. వాటియంతటవవియే యీగుణము లన్నియును పోవుననిరి. రోగికిమాత్రము ప్రాణాపాయ సమయ మాసన్న మైనట్లు తోచుచున్నది. ఈ సమయమున తొట్టిస్నానములను ప్రారంభించితిమి. పైన చెప్పబడినట్లు ఆ చికిత్సవలన నీమె రోగనివారణ పొందినది. తదితరులకు చేసిన చికిత్సనుగూర్చి యింకొక వ్యాసములో వ్రాయుదును. అటుతరువాత వ్యాసములలో అపక్వాహార మెట్లు పుచ్చుకొనవలెను? సాధారణముగా అందు ఎట్టి పొరపాటులు జరుగుచుండును? మొదలైన విషయములనుగూర్చి చర్చింతును. మే మింతవర కెన్నడును ఎనిమా వాడియుండలేదు. కాని మన ఆంధ్రదేశములో ప్రకృతి చికిత్సలో ఎనిమా ప్రధానస్థానము నాక్రమించుచున్నది. దీనివలని దోషములను చూపువారెవరును కనబడుటలేదు. ఎనిమా ఔషధసేవకంటెను శస్త్రవైద్యముకంటెను హానికరమైనదని మనము తెలిసికొనవలసియున్నది. దీనిని గురించి యింకొకవ్యాసములో చర్చించెదను. పక్వాహారములలో మన దక్షిణదేశమునకు తగిన ఆహారములను గురించి మరియొక వ్యాసము నందు వ్రాయదలచితిని. (1935 డిశంబరు నెల 'ప్రకృతి'యందలి 'రొట్టె చేయు విధము'ను గూర్చిన వ్యాసమును చూడుడు).

[ఎనిమాను గురించి మా మిత్రులు వ్రాయబోవు శాస్త్రీయ చర్చ చదువువరకు వేచియుండి దాని మీద విమర్శనము వ్రాయ దలచితిమి.

—సంపాదకుడు]

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
[illegible]	0 12 0	0 8 0
[illegible]	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

[illegible] పత్రికావళము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలపత్రిక	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
సిద్ధ [illegible] జీవనము	0 8 0	0 5 0
[illegible] పత్రికావళము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయతుచేసి బిరుదముల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింప చేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటివద్ద [illegible] చదివికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

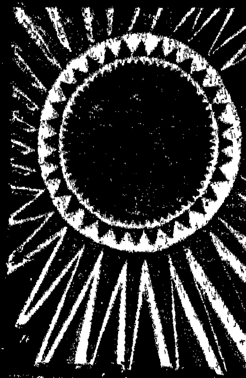
ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య పేటిక, వర్ణకేంద్రీకరణోపకరణము, [illegible] స్నానపు [illegible], థర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్బాలు, గ్రాహిహాము [illegible] పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, సెల్లోఫోను (రంగు) కాగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

అడ్రసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE BEZWADA



ప్రకృతి



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

జులై

1936



బెజవాడ

ఆంధ్ర

ప్రకృతి ధర్మపరిషత్

బెజవాడ



1936 సం॥ మేనెలలో

మదనపల్లిలో జరిగిన

4వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరముయొక్క

నివేదిక.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	-0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షురచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

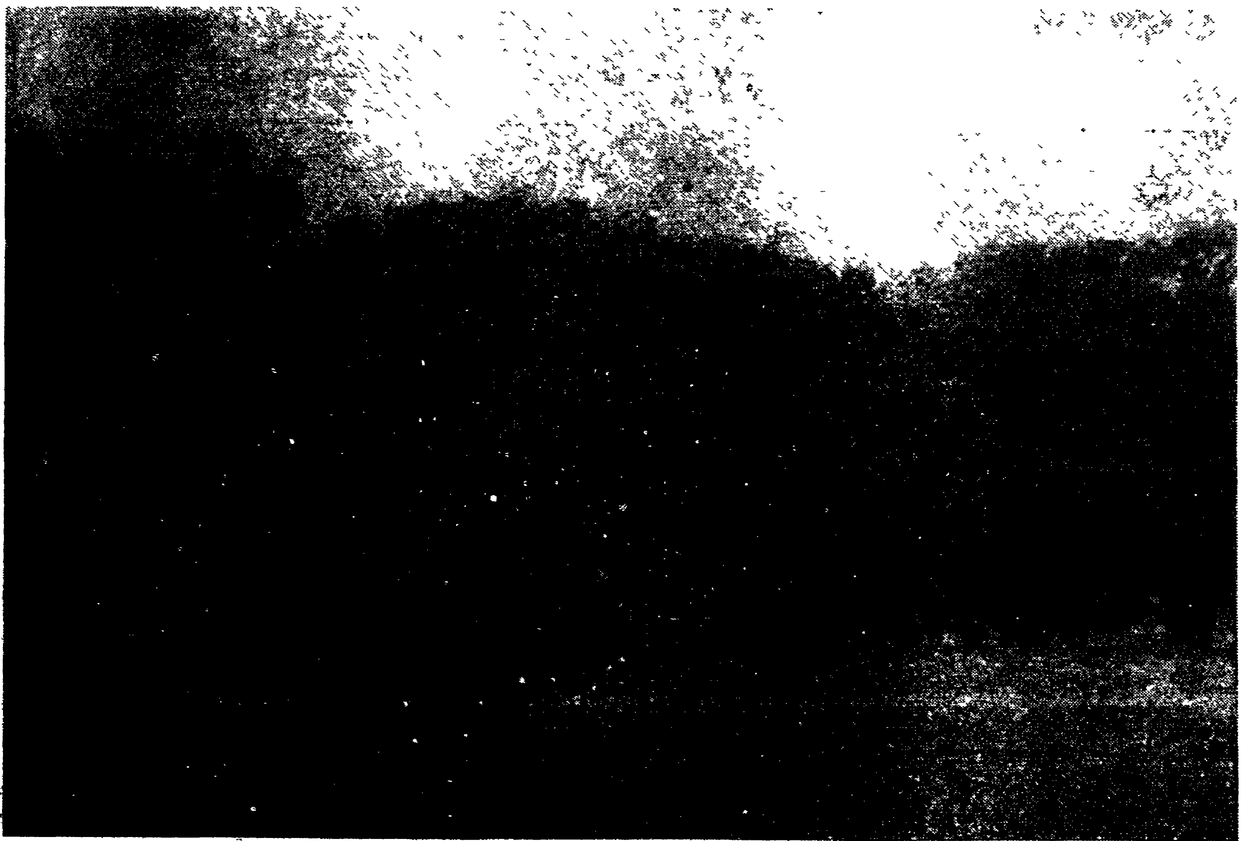
	వెల ఇతగులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపరిక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0



శిబిర వనప్రదేశము, మదనపల్లె.



శిబిరవాసులు.

సంవత్సరచందా రు 3-0-0. రిజిష్టరుడ నెం. M. 1424

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮	జూలై 1936	సంచిక 7

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు - బెజవాడ

నాలుగవ ప్రకృతిశిక్షాశిబిరము, మదనపల్లె.

1936 సం. మేనెలలో జరిగినది.

ఇందు 8 మంది అధ్యాపకులు
31 మంది విద్యార్థులు
30 మంది రోగులు
20 మంది అతిథులు

కొన్నివందలమంది ప్రేక్షకులు పాల్గొనిరి.

రు 604-8-0 వసూలు చేయబడినవి.

రు 524-8-0 కర్చుపడినవి.

రు 80-0-0 మిగిలినవి.

1 రు ప్రకృతి ధర్మవేది

1 రు ప్రకృతి వైద్యాచార్య

19 రు ప్రకృతి చికిత్సక పట్టములను పొందిరి.

ఇందు ప్రకృతిచికిత్సక పరీక్షలో 3 రు స్త్రీలు కృతార్థులైరి. ప్రకృతిచికిత్సకపరీక్షలో తెలుగురాని 3 రు ఇంగ్లీషులో జవాబులువ్రాసి పట్టములను పొందిరి.

పూర్వచరిత్ర

తెనుగుదేశమున, కూనే వైద్యము అచ్చటచ్చట వాడుక చేయబడుచుండెను. డి. వి. శర్మగారు కూనే గారి రోగారోగ్య వివేకము అభినవవైద్యశాస్త్రము ముఖవైఖరీవిద్య అను 3 గ్రంథములను తెనుగుచేసి ప్రచురించిరి. ఆ గ్రంథములను చదివి తెనుగువారు కూనే వైద్యమును అభ్యసించుచుండిరి. 1919 నాటికే ఆగ్రంథములు పూర్తిగా ఖర్చు అయి ప్రతులు దొరకని స్థితి ఏర్పడినది. జర్మనీ అమెరికా మొదలగు దేశములందు ప్రకృతివైద్యము శాఖోపశాఖలుగావృద్ధిపొందుచుండెను. ఆ విజ్ఞానము నంతయు తెనుగువారికి నేర్పుట హనుమయ్య గారి ఉద్దేశము. మరియు ప్రకృతి వైద్యమువలన మాత్రమే బానిసత్వము పూర్తిగా తొలగగలదనియు మందులు, యింజక్షనులు వాడవలసినంతకాలమున మానవునికి స్వేచ్ఛ సంపూర్తి కాజాలదనియు, ప్రకృతి జీవనము ఆత్మోఫలబ్ధికిమార్గమనియు వారినమ్మకము. ఈ విషయములను ప్రచారము చేయుటకై వారు అంతకుమునుపే చాల శ్రమ పడుచుండిరి. వారుపంపిన ఆరోగ్యవిషయిక వ్యాసములను పత్రికాధిపతులు ప్రచురింప నిరాకరించుచుండిరి. అట్టి తరి వారికి స్వంతపత్రికలు ప్రచురించు ఆవశ్యకత పూర్తిగా గోచరించి, ఆకొరంతను పూర్తి జేయుటకై విశ్వప్రయత్నమును జేసిరి.



శ్రీ॥ శే॥ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, పత్రికాస్థాపకులు.

ప్రకృతి పత్రిక

అప్పుడు 1919 ఆగష్టునెలలో వారు ప్రకృతిపత్రికను ప్రచురింప నారంభించిరి. ఆ పత్రికాప్రచారమువలన తెలుగు దేశమునందు ఈవైద్యము వ్యాపింపసాగెను. తరువాత కొందరు ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథములను వ్రాసి ప్రచురించిరి.

ప్రకృతివార్షికోత్సవముల సమయములందు ఫలభోజనముల ఏర్పాటుచేసియు ప్రకృతిచికిత్సా విషయిక ఉపన్యాసముల నొసంగియు యీ విద్యను ప్రచారము చేయుచుండిరి.

ఆంధ్ర రాష్ట్ర ప్రకృతిధర్మ ప్రచారకసంఘము

తరువాత ఈ విజ్ఞానమును మరింత వ్యాపింపచేయు నుద్దేశముతో తెలుగుదేశమున కంతటికిని సంబంధించిన ఒక సంఘమును స్థాపించిరి. దానికి ఆంధ్రరాష్ట్రీయప్రకృతి ధర్మప్రచారకసంఘము అనిపేరు. ఆసంఘముయొక్క ఉద్దేశములు ఈ క్రిందవ్రాయబడిన విధముగానున్నవి.

(1) సర్వాత్మకుడును, సర్వజ్ఞుడును నిత్యమంగళస్వరూపుడు నగు భగవంతుని యనంతశక్తియే "ప్రకృతి" యన

బడును. నిఖిలలోకముల సృష్టిస్థితిసంహారము లీ శక్తి కార్యములు. ప్రకృతికృతమంతయు భగవదుద్దిష్టమే యగుట సర్వభూతములకు పరమశ్రేయఃప్రదము. ప్రకృతి యొక్క-ధర్మమును, దానిగమనమును యథార్థముగ నెఱిగి ప్రకృతి ననుసరించుటయే ప్రతిజీవునకు బ్రధానకర్తవ్యమును బరమకళ్యాణము లని ప్రకృతి జీవనసిద్ధాంతము.

పై సిద్ధాంతముయొక్క- యాథార్థ్యమును సర్వప్రయత్నములచే లోకమునకుబోధించి సిద్ధాంతమును వ్యాపింపజేయుట మరియు క్రమముగు ప్రకృతిధర్మాచరణమును దెలిపి దాన గలుగు నుత్కృష్టఫలమును జనులకు స్వానుభవవిదిత మొనర్చుట.

(2) దుఃఖముయొక్క- మూలకారణమును దాని యాథార్థ్యమునుగూర్చియు, దుఃఖనివర్తకములును, బ్రకృతి సిద్ధములునగు మార్గముల గూర్చియు బరిశీలనమును బ్రోత్సహించుట.

(3) స్వాభావికజీవనధర్మముల గూర్చియు, ఔపచారికములగు నిరౌషధనిశ్శస్త్ర ప్రాకృతచికిత్సా విధానముల గూర్చియు బరిశీలనమును బ్రోత్సహించి, తన్మూలమున సత్యమగు స్వాస్థ్యశాస్త్రమునకు బరిపూర్ణత నొసంగుట.

(4) భారతీయ ప్రాచీన ప్రకృతిచికిత్సా విధానము లన బరగు నానాయోగభేదముల సిద్ధాంతములను సాధన ప్రక్రియలను బరిశీలించి సమన్వయించి యుద్ధరించుట.

(5) దుఃఖనిరోధకములు లేక నివారకములునగు ప్రపంచమునందలి నానాప్రాచీనాధునిక మతములను, ప్రక్రియా విధానములను, ఆచారములను, అభ్యాసములను, సాదర్శ విమర్శముగ బరీక్షించి అందొక వేళ లభింపగల ప్రకృతి చికిత్సామర్మముల గ్రహించుట.

(6) ప్రకృతిధర్మపరిజ్ఞానమును ప్రకృతిజీవనకళ్యాణమును జనులు బడయునిమిత్తమవసరమగు వివిధకార్యముల నొనర్చుట. అందు ముఖ్యముగ

(అ) పత్రికాముఖమునను, గ్రంథములు, కరపత్రములు, ఉపన్యాసములు మూలమునను సాధ్యమగుచో సాదర్శ యోగ్యములగు విద్యాలయములనుస్థాపించియు ప్రకృతి జీవనసిద్ధాంతమును, మరియు వివిధనిరౌషధ నిశ్శస్త్ర ప్రకృతిచికిత్సావిధానములను బోధించుట.

(క) గ్రంథాలయములను స్థాపించి ప్రకృతిసిద్ధాంతబోధకములగు గ్రంథముల నందు నెలకొల్పుట.

(చ) రోగవిమోచనమును గాని పవిత్ర విశ్రాంతజీవనమునుగాని కోరువారి సౌకర్యార్థము ఆరోగ్యసదనములను, ఫలారామములను, తపోవనములను, యోగాశ్రమములు మున్నగువానిని అనుకూలప్రదేశములందు నెలకొల్పియు, ప్రకృతిచికిత్స మూలమున సాధివ్యాధుల నివర్తింపజేసియు బ్రకృతిజీవనప్రభావము లోకమునకు ప్రకాశింపజేయుట.

(ట) సంఘవిధులకు లోబడి యనాథశరణాలయములను నెలకొల్పి, అందు దిక్కు-లేనిపిల్లలను జేర్చి ప్రకృతిధర్మానుగుణ్యముగ బోషించుట.

(త) ప్రకృతిధర్మప్రచారమునకు తమయావత్కాలమును వినియోగించి పాటుపడు సేవకబృందమును నిర్మించి పని చేయుట.

(ప) వీలగుచోట్లనెల్ల సంఘములను స్థాపించి వానిని యీ మాతృసంఘమునకు శాఖాసంఘములుగ జేర్చికొనుట.

మొదటి సేవక సంఘము

౧ గంధం వేంకటకృష్ణరావుగారు, బి. ఏ.
౨ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు
౩ పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యగారు
౪ అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు
౫ కందుకూరి వటుకభైరవమూర్తిగారు బి. ఎ.
౬ వాడపల్లి మురహరిరావుగారు
౭ సి. చంద్రశేఖరరెడ్డిగారు జి. డి. ఏ.
౮ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు
౯ గూడూరి రామచంద్రరావుగారు
౧౦ జ్ఞానాంబగారు
౧౧ శృంగారపు కోటమ్మగారు

ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రకృతి వైద్యసభలు

ఆంధ్రదేశమున కంతటికిని సంబంధించిన యీ సంఘము యొక్క-వార్షిక సభలు ప్రకృతి వార్షికోత్సవములతో పాటు వివిధపట్టణములయందు జరుపబడుచుండెను. మొదటమొదట 1, 2 దినములలోనే సభలు ముగియుచుండెడివి. పోనుపోను ఆ సభలు 3 దినములు జరుపబడుచుండెను. అప్పుడు ప్రకృతివైద్యమునుగూర్చిన ఉపన్యాసములు ప్రజలు విన కుతూహలమును జూపుచుండిరి. 3 దిన

ముల సభలు ప్రకృతివైద్య ప్రచారమునకు చాలియుండ లేదు అనితోచినది. ప్రజలును అట్లే భావింపసాగిరి. 3 దినముల సభలలో విషయముయొక్క సంపూర్ణ అనుభవమును కలిగించుటకు సాధ్యము కాదనియు ఆ సభలవలన విషయ పరిచయముమాత్రమే కల్గుననియు రూఢిపడినది.

అందువలన బోధనకొఱకై ఇంకొక విధమగు సభలు చేయ అవసరము గోచరించినది

ప్రకృతివైద్యశిక్షాశిబిరము

1932 వ సం॥ సెప్టెంబరు ప్రకృతిపత్రికయందు ఇట్లు ప్రచురింపబడినది :—

"1933 వ సం॥ మార్చి 1 వ తేది మొదలు 30 వ తేదీ వరకు ప్రకృతి రమణీయకమగుప్రదేశమున ప్రకృతి శిక్షా శిబిరము జరుగును. ప్రకృతివైద్యులు ప్రకృతి విద్యార్థులకు తరిబీతు నిచ్చెదరు." 1932 వ సం॥ అక్టోబరు నెల సంచికలో శిబిరవాసులందరు ఫలహారమునే భుజింపవలయుననియు రోగులకు ఉచితముగా సలహా యివ్వబడుననియు ప్రచురింప బడినది డిశంబరుసంచికలో శిబిరమునందు బోధించు విషయవివరణ కలదు. మరియు అందు యిట్లు కలదు.

"ప్రకృతి వైద్యులు ఆంధ్రదేశమునందు పలువురున్నారు. ......వారినందరిని ఒకచోట సమావేశపరచి, వారందరియొక్క అనుభవములను సమన్వయపరచుట అవసరమైయున్నది. మొదట ఆహారవ్యయములు ఎవరికివారే అచ్చుకొనవలయునని నియమింపబడినను పోనుపోను అది యుక్తమైనపద్ధతి కాదనియు యెట్లైనను శ్రమచేసి ఉచితముగానే విద్యార్థులకు ఆహారవసతులను గలిగించుట అవసరమనియు గ్రహింపబడినది."

తదనుగుణ్యముగ 33 వ సంవత్సరం మార్చి ప్రకృతిపత్రికలో ఇట్లు ప్రచురింపబడినది "అమలాపురం తాలూకా బోర్డుయొక్కయు కోనసీమ సెంట్రల్ కోఆపరేటివు బ్యాంకుయొక్కయు అధ్యక్షులగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆదరణవలన ప్రకృతిశిక్షాశిబిరము కోనసీమయందు ప్రకృతి రామణీయకముగల సుందర తరుచ్ఛాయలందును, గోదావరియొడ్డున 1935 సం॥ మే నెలలో జరుగును............ప్రకృతివైద్య శిక్షణకువచ్చు 40 మంది విద్యార్థులకు ప్రకృతిసిద్ధమగు ఆహారము ఉచితముగా నొసంగబడును............ ఫలాదులను మాత్రము తినియుండజాలమని భీతిల్లనక్కరలేదు. ఎన్నియో వత్సరములనుండి ఫలాదుల సేవించుచు బలారోగ్యానందముల గాంచియున్న ప్రకృతిచికిత్సకులు కొందరు శిబిరమును



పెండుకూరి ఆంజనేయులుగారు యోగాసనముల వేయుట.

నడుపుదురు. అట్టి యాహారమును సక్రమముగా భుజించు వారలకు నీరసము గలుగ దని తెలుపుచున్నారము. ప్రకృతి సిద్ధమగు కేవల ఫలహారమును తిని యుండజాల మనువారును, తిని యుండజాలనివారును యథార్థముగా ప్రకృతిచికిత్సకులు కారు'' ఈ విధముగా ప్రకృతిశిబిరము యొక్క అభిప్రాయము పరిణామము పొందినది. దీనికి మూలము నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, అయ్యంకి వెంకట రమణయ్యగారు, పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు. వారే శిబిరమును భావించి రూపము నిచ్చిరి. దానికి డా॥ వాడపల్లి మురహరిరావుగారు డా॥ బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు, డా॥ పాలపర్తి నరశింహారావుగారు, డా॥ దువ్వూరి రామకృష్ణరావుగారు, డా॥ దివి రంగాచార్యులుగారు, డా॥ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, డా॥ జ్ఞానాంబగారు, శ్రీయుత మంత్రిప్రగడ సాంబశివరావు పంతులుగారు తోడుపడిరి. బ్రహ్మశ్రీ [illegible] శిభట్ల సీతారామయ్య జ్యోస్యుల శ్రీరామమూర్తిగార్లు సూర్యనమస్కారములు నేర్పుచుండిరి.

ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తు

శిబిరములోని అధ్యాపకు లందరునుకలసి ఒకసంఘమును స్థాపించిరి. దీనిని అప్పటికే రిజిష్టరై వ్యాప్తమైయున్న భారతప్రకృతి ధర్మప్రచారక సంఘమునకు అనుబంధముగా నేర్పరచిరి. ఇట్లు ఏర్పరచబడినసంఘమునకే ఆంధ్ర ప్రకృతిధర్మపరిషత్తు అనిపేరు.

పరిషత్తు ఉద్దేశములు

1 ప్రకృతిజీవనవిధానము దైహిక, మానసిక ఉన్నతిగలుగుటయేగాక ఆత్మోన్నతిఫలబిక మార్గదర్శి యని ప్రబోధించుట
2 అందుకు జీవనవిధానమును ఔపచారికములగు నిరౌషధ నిశ్శస్త్రచికిత్స లత్యవసరమని నిరూపించుట.
3 జీవనవిధానమును బోధించుటకు అవలంబించుటకు అవసరమైన విజ్ఞానము నొసగుట.

ఈపరిషత్తుయొక్క విద్యావిధానము

విద్యావిధానము 3 సం॥లలో ఇచ్చుటకు ఏర్పాటు జరిగినది. ఈ కాలములోపల ప్రకృతిజీవనవిద్యావిధాన మంతయు పూర్తియగును.

తొలిసంవత్సరము ప్రకృతిచికిత్సలయందలి సామాన్య విజ్ఞానముమాత్రము కలిగింప బడును. ఈ పరీక్షయందుత్తీర్ణులైనవారు ''ప్రకృతిచికిత్సక'' పట్టమున కర్హులై యుందురు. వీరు ప్రకృతివిద్యాచార్యు లిచ్చెడి చికిత్సాక్రమము నాచరణలో బెట్టుటకే అర్హులైయుందురు.
రెండవసంవత్సరములో పై శాస్త్రములయొక్క శాస్త్రీయజ్ఞానము బోధింపఁబడును. వీరు కృతార్థులు కాగానే నిదానచికిత్సాభాగములయందు సమర్థు లగుదురు. వారికి ''ప్రకృతి వైద్యాచార్య'' బిరుదము సమర్పింపబడును.
మూడవసంవత్సరమున తాము గ్రహించిన విద్యయందు పూర్ణప్రజ్ఞగలవారై ప్రకృతిశిబిరములు (Colleges) నడుపుటకును యితరవిధముల ప్రకృతిధర్మ ప్రచారములు చేయుట కవసరమైన విజ్ఞానమునంతను గణింతురు. వీరికి ''ప్రకృతిధర్మవేది'' పట్టమును ప్రసాదింతురు!

పరిషత్తు నిర్మాణము

ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తునకు బెజవాడ కార్యస్థానముగ నిర్ణయింపబడినది.
శ్రీయుత నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు, అధ్యక్షులు (Chanceller)
పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, ఉపాధ్యక్షులు-శిబిరాధిపతి. (Vice-Chanceller)
నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, వ్యవస్థాపకుడు. (Registrar)
అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య పంతులుగారు, అను వ్యవస్థాపకుడు. (Assistant Registrar)

సలహాసంఘసభ్యులు:—వాడపల్లి మురహరిరావు, దువ్వూరి రామకృష్ణరావు, బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు, పాలపర్తి నరశింహారావు, దివి రంగాచార్యులు, చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి, జ్ఞానాంబ, సీతారామ అవధూత గార్లు.
ఈపరిషత్తుయొక్క వ్యవహారములన్నియు శిబిరాధిపతి యొక్క తుదినిర్ణయమునకు లోబడియుండును.

"ప్రకృతి చికిత్స" పరీక్షకు

పఠనీయవిషయములు (మొదటిసంవత్సరము)

1 శారీరశాస్త్రము;—జీర్ణమండలము, నాడీమండలము, రక్తాభిసరణము, శ్వాసాశయములు, మూత్రపిండములు, త్వక్కు పురీషనాళము, జ్ఞానేంద్రియములు, మెదడు.
2 ఆరోగ్యశాస్త్రము:—దినచర్య, ప్రార్థన, స్నానము, వస్త్రధారణము, సూర్యకాంతి, వ్యాయామము, విశ్రాంతి,

గాలి, నీరు, ఆహారము, నిద్ర, దాంపత్యధర్మములు, గర్భధారణము, బాలింత, శిశుపోషణము, గృహనిర్మాణము, ప్రథమచికిత్స.

3 జలచికిత్స:— ఆరోగ్రంథము లేమిచెప్పినది, జలముయొక్క వివిధోపయోగములు, కట్లు, స్నానములు, జల్లులు, ధారాస్నానములు, వస్తి, జలపానము, రోగాద్వైతము, చికిత్సాద్వైతము, కూనేచికిత్సలు.

4 ఉపవాసచికిత్స:—ఉపవాసము యెవరు యెప్పుడు యెందుకు జేయవలయును? ఉపవాసకాలమున తీసికొనవలసిన జాగ్రత- యెవరు ఉపవాసమును జేయగూడదు? అనువిషయములు.

5 సూర్యకిరణచికిత్స:— సూర్యోపాసన, ప్రతిరక్తబిందువు ఒకసూర్యుడే: సూర్యకాంతియందలి రంగులు, వాని లోపమువలన దేహమునందుగలుగు వ్యాధులు, వానిని నివారించుటకు వర్ణముల యుపయోగము, వర్ణారోపణ జేయుట, వివిధపరికరములు, వానియొక్క వినియోగము, జాగ్రత.

6 ప్రకృత్యభిగమనము:— ఈశ్వరవాణి, సహజపరిజ్ఞానము, బలము, మృత్తిక, వాయువు, వెలుతురు, స్వాభావికస్నానము, మట్టికట్లు, అధశ్శయనము, చమురుగల కాయలు, పండ్లు.

7 వ్యాయామశాస్త్రము:—దేహముయొక్క బహిష్కారావయవములు, వ్యాయామమునకును వానికిని గలసంబంధము. వ్యాయామమునందు రక్తమునకు కలుగు పారిశుద్ధ్యత, కండరములకు గలుగు జిగివి, వివిధములగు రోగములకు వివిధములగు వ్యాయామములు, వానిని ప్రయోగించు కాలము, విధానము, అధికారము, జాగ్రత.

8 యోగవ్యాయామశాస్త్రము:— అధివ్యాధులందు యోగముయొక్క ఉపయోగము, సౌలభ్యము, షట్క్రియలు, ఆసనములు, ముద్రలు, బంధనములు, వీనియొక్క అవసరము, ప్రయోగము, అధికారము, జాగ్రత.

9 అంగమర్దన:—దేహారోగ్యమునకు చర్మము - కండరములు - నరములయొక్క చివరలు-ధమనులయొక్కయు, సిరలయొక్కయు చివరలు ఎట్లు సహాయము చేయుచున్నది, వానియందలి మాంద్యము ఎట్లు రోగమునకు కారణమగుచున్నది. పిసుగుట - గుద్దుట - చరచుట - గిల్లుట - సాగదీయుట - మెలివేయుట - వీనియొక్క విధానము - ప్రయోగము - అధికారము - జాగ్రత.

10 ఆహారచికిత్స:—అమృతములు, మృతములు, నిషిద్ధములు, పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, వానియొక్క స్వభావము, దేహనిర్మాణమునందు వానియొక్క తోడ్పాటు, విటమినులు దేహారోగ్యమునకు వానియొక్క ఆవశ్యకత; ధాన్యములు - పప్పుపదార్థములు - చమురుపదార్థములు - కూరలు-కాయలు-పండ్లు - దుంపలు - ఆకులు - వానియొక్క వివిధములగు లవణాదిపరిమాణములు. ఏయే పదార్థములవలన ఏయే రోగములు ఎట్టివారికివృద్ధియగునది, ఏయే పదార్థములవలన ఎయేరోగములు తగ్గునది, వంటవానివలనకలుగు లోపములు, దానియందు కలుగులోపములు, వానిని సమరసపరచు మార్గములు, వివిధరోగములకు వివిధములగు పథ్యములు.

11 కశేరుకాసమీకరణచికిత్స:—నాడీమండలము, ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నా నాడులు - మజ్జ - వెన్నుపూసలు - వాని స్వస్థానములు, స్థానచ్యుతి; రోగము, స్వస్థానస్థాపన - రోగనివారణము.

"ప్రకృతివైద్యాచార్య" పరీక్షకు

పఠనీయవిషయములు. (రెండవసంవత్సరము)

1 అస్థినిర్మాణశాస్త్రము:—అస్థిపంజరము; కపాలనిర్మాణము; కబంధనిర్మాణము; బాహువులు; హస్తములు; కాళ్లు పాదములు; వెన్నెముక; కూవకనిర్మాణము.

2 శారీరశాస్త్రము:—ప్రధానావయవ నిర్మాణములు, వాని క్రియలు, 1 మెదడు, 2 నాడీమండలము, 3 హృదయము, 4 శ్వాసాశయములు, 5 రక్తవాహికలు, 6 జీర్ణమండలము, 7 చర్మము, 8 మలమూత్రకోశములు, 9 జిహ్వ 10 ముక్కు, 11 కన్ను, 12 చెవి, జననేంద్రియములు, గర్భోత్పత్తి, పిండక్రమము.

3 ఆరోగ్యశాస్త్రము:—(క) దంపతులు గమనించవలసిన విషయములు. బ్రహ్మచర్యము, వ్యాయామము, సూర్యకాంతి, విహారము, ప్రేమ, సద్భావములు.

(ఖ) గర్భధారణకాలమున గమనింపవలసిన విషయములు, ఆహార విహారములయొక్క మితి, బ్రహ్మచర్యము, సద్భావము.

(గ) ప్రసవము:—గమనింపవలసిన విషయములు. ఆహారము, నిద్ర, దుస్తులు, పురిటిగది, శౌచము, గాలి, వెలుతురు,

(ఘ) సంతానపాలనము:—పాలులేని పిల్లలు, క్షీరదోహదము, శిశుఆహారములు, దుస్తులు, పరిశ్రమ, విద్య, తెలివితక్కువపిల్లలు, దుర్మార్గపుపిల్లలు.

4 సునిసిత వైద్యము:—(క) సూర్యోపాసన, శక్తితత్వము, శక్తియందలి రెండుభాగములు, శీతశక్తులు, ఉష్ణశక్తులు, రాసాయనిక అనురాగము, ప్రతీకారము, రాసాయనిక సామరస్యము, వర్ణముల అన్యోన్య సంబంధము, వర్ణములకు శక్తికిని గల సంబంధము, శీతమువలన గలుగువ్యాధులు ఉష్ణమువలన గలుగు వ్యాధులు, ఏరంగువలన నేరోగము నయమగును? వర్ణమును ఆరోపించు విధములు, ఉపకరణములు, పారిభాషిక పదములు.

(ఖ) చికిత్సాభాగము:—శ్వాసాశయవ్యాధులు, జీర్ణాశయ వ్యాధులు, గర్భాశయవ్యాధులు, జననేంద్రియ వ్యాధులు, మూత్రాశయవ్యాధులు, చర్మవ్యాధులు, మానసిక వ్యాధులు, నాడీవ్యాధులు. నేత్ర కర్ణవ్యాధులు, ఇతరములు.

4 జలచికిత్స:— మొదటి సంవత్సరపు జలచికిత్సలకు శాస్త్రీయజ్ఞానము.

6 ఆహారశాస్త్రము:— పదార్థము, శక్తి, జీవము, వికాసము, ఆహారమునందలి విభాగములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, కర్బను, హైడ్రొజములు, సేంద్రియ ఆమ్లములు, సేంద్రియలోహములు, లవణములు, ఆమ్లములను తగ్గించు పదార్థములు, ఆమ్లమును పెంచు పదార్థములు, వైటమినులు, ఆహారము, భూసారము, మానవుని సహజాహారము, ఫలములు, శాకములు, ధాన్యములు, పప్పుపదార్థములు, జంతుపదార్థములు, మాంసాహారములు, ఉద్దీపకపదార్థములు, మత్తుపదార్థములు, ఆహారపానీయములందు కల్తీలు, దుష్టాహారముల వలని నష్టములు, రోగనివారణమందు ఆహారమును గూర్చి వైద్యుల అభిప్రాయములు, సహజాహారములవలన రోగనివారణమగుట, ఆహారములయందలి వివిధ ద్రవ్యముల పట్టికలు.

7 నిదానశాస్త్రము:— 1 కపాలశాస్త్రము, 2 తత్త్వములు, మానసిక తత్త్వము, దృఢతత్త్వము, కండరతత్త్వము, పోషకతత్త్వము, అస్థితత్త్వము, 3 కనీనికానిదానము. 5 అష్టస్థానపరీక్ష. 5 కశేరుకానిదానము.

శిబిరనియమావళి

విద్యార్థులు గమనింపవలసిన ముఖ్యవిషయములు

౧ శిబిరమునందున్న ఫలవృక్షములనుండి కాయలుగాని ఆకులుగాని చివరకు ముఖము కడుగుకొను పుడకలుగాని విరువకూడదు.

౨ శిబిరమునకు ఎదురుగాగాని నదియొడ్డునగాని శిబిరమునకు రెండుఫర్లాంగుల దూరమునగాని మలవిసర్జనము చేయరాదు.

౩ ఎవరుగాని గట్టిగా మాట్లాడరాదు. అట్లు మాట్లాడిన యెడల ఇతరులకు చదువుకొనుట, ప్రార్థనసలుపుకొనుట మొదలగుపనులకు ఇబ్బందిగా నుండును.

౪ అందరును ప్రతిదినము ఉదయము ౪-౩౦ గంటలకే లేవవలెను. రాత్రి ౧౦ గంటల తర్వాత మేలుకొనకూడదు.

౫ ఉదయము ౬ గంటలలోపున శౌచము, స్నానము ముగించి ౬ గంటలకు సూర్యోపాసనకు రావలెను.

౬ ఉదయము ౬-౩౦ గంటలకు పిల్లలకు ఫలాహారము.

౭ ఉదయము ౭ గంటలకు పాఠములు ప్రారంభింపబడును.

౮ ఉదయము ౧౦ గంటలకు ప్రాతఃకాల పాఠముల ముగింపు.

౯ ౧౦గంటలనుండి ౧౧గంటలవరకు మధ్యాహ్న భోజనము.

౧౦ ౨ గంటలు మొదలు ౪ గంటలవరకు మరల పాఠములు.

౧౧ ౪ గంటలు మొదలు ౬ గంటలవరకు నడక, స్నానము.

౧౨ ౬ గంటలకు సాయంకాల భోజనము.

౧౩ తోటలోనున్న తుక్కునంతను తోటకు ఉత్తరముగా వెలుపట ఒకేచోట వేయవలెను.

౧౪ విద్యార్థులు యెవ్వరుగాని గురుమహారాజు ఉత్తరువు పొందనిదే శిబిరమును వదలి వెళ్లకూడదు.

౧౫ శిబిరమునకు వచ్చువారందరు తమపేర్లను శిబిరాధిపతికి ఇయ్యవలెను.

౧౬ ప్రతిదినము విద్యార్థులలోనుండి ముగ్గురు శిబిర సేవకులుగ నియమింపఁబడుదురు వారు ఆదినమున జరుగవలసిన కార్యక్రమము నంతయు సక్రమముగా సకాలమున జరుగునటుల చూడవలెను.

1933 సం॥ మే నెల 1 వ తేదీ తెల్లవారుజామున పక్షుల కిలకిలా రావములతో 4 గంటలకే మేల్కాంచి, ప్రార్థన గావించి, పిమ్మట శిబిరమునకై వాసయోగ్యమని యెన్నఁబడిన మామిడితోట దాటి, సన్ననై యిరుగెలంకుల పచ్చనిబయళ్ళను, ఇసుకతిన్నెలను గలిగి ప్రకృతి రామణీయకమై, సృష్టికి ప్రతి సృష్టిజేసి అపరబ్రహ్మయని పేరెన్నికగన్న విశ్వామిత్ర క్షేత్రమగు గోదావరి పాయ సమీపించి తత్తీరమున కాలకృత్యములదీర్చుకొని, నిర్మల ప్రవాహోదకమున స్నానమాడి శిబిరమునకు నిర్దిష్టమైన మామిడి తోటయందు ప్రవేశ మొనరించి

తిమి. తరువాత శిబిరకులును, గ్రామములోని కొంతమంది పెద్దలును వెంటరాగా వారితోకూడ శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు భజన సల్పుచు నగరసంకీర్తనము జరిపిరి. ఉదార స్వభావులును, దానశీలురును, సహజసుగుణ సంపన్నులును, ప్రకృతి జీవనాభిలాషులును, ప్రకృతిశిక్షాశిబిర వ్యయమునంతయుభరింప బద్ధకంకణులగు నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు పంపిన కొబ్బరికాయలు అరటిపండ్లు మొదలగు ఫలాహారములను సుమారు పదిగంటలకు స్వీకరించుటతో శిబిరవాసులకు సజీవాహారదీక్ష పుచ్చుకొనుటయినది. శిబిరాధిపతియగు గురుమహారాజుగారికి, శిబిర నిర్వాహకులగు అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారికి, శిక్షణాతరగతులకు, స్త్రీలకు ప్రత్యేకస్థలములు చెట్లక్రిందనే నిర్ణయింపబడినపిదప, విద్యార్థులు తమ కిష్టమైన మామిడిచెట్ల గుడారములక్రింద నివాసముల నేర్పరచుకొనిరి.

శిబిర ప్రారంభము. ఆనాడు సాయంత్రము 5 గంటలకు అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారిచే "ప్రథమ ప్రకృతి వైద్య శిక్షాశిబిరము" ప్రారంభింపబడినది. అధ్యక్షులు తమ యుపన్యాసమునం దిట్లు చెప్పిరి:—

"తమకు చిన్ననాటనుండియు ప్రకృతి ననుసరించుటయందభిలాష కలదనియు, తమ చిన్ననాటనే తమతండ్రిగారు కొన్న తొట్టివైద్య పుస్తకమును (శర్మగారిది) చదివితిననియు అది మరింత ప్రకృతి జీవనమునందలి యుత్సాహమును యినుమడింప జేసినదనియు, తరువాత తాము బాలభటశిక్షాశిబిరములో మహానంది వెళ్ళినపుడు నిర్జన ప్రదేశములందు మామిడిచెట్లక్రింద పరుండియుండువాడననియు చెప్పిరి. ప్రకృతి ఆహారము జనసామాన్యముయొక్క నిత్యజీవితమునకు పనికిరాదని చాలమంది తలతురు. నేను దీని నిజానిజములు కనుగొనదలచి యొకవత్సరము ప్రకృతి ఆహారమును తిని చూచితిని. ఆ కాలమందు నాదేహమునకున్న ఆరోగ్యము, శరీరపటుత్వము, దాంపత్య సౌఖ్యము మరెన్నడును నాకు లేదు. తూనుగుంట్ల రామస్వామి గుప్తగారు కూడ అనుభవముమీద యిదే చెప్పియున్నారు. పదునైదు సంవత్సరములక్రిందట ప్రకృతి పత్రిక బయలుదేరినది మొదలు ప్రకృత్యభిగమనము పిలుపును మనము వినుచున్నారము. కాని దానిని చవిచూచుభాగ్యమెప్పుడు కలుగునా యని నే నువ్విళ్ళూరుచుంటిని. శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఉదారసహాయముచేతను మీ అందరియొక్క సాహచర్యము వలనను అట్టి సావకాశము నేటికి లభించినది.

ఐనవల్లి మునసబుగారగు శ్రీయుత మద్దింశెట్టి రామయ్యగారు నందనవనం బనదగు తమతోటను మా శిబిరమున కిచ్చుటయేగాక యింకా అనేకవిధముల సాయము చేయుచున్నారు. అందులకై వీరలందరకు మనము కృతజ్ఞులము. ఇట్టి శిబిరములు జరిపినకొలది భారతదేశముయొక్క భావిస్థితి పూర్తిగ మారునని నమ్ముచున్నాను. విద్యార్థులారా! మీరు బహుదూరప్రదేశములనుండి, దీక్షవహించి బద్ధకంకణులై యీవిద్య నభ్యసింపవచ్చియున్నారు ఈ విద్య నేర్చి దేశము నుద్ధరించవలసిన బాధ్యత మీయందున్నది. ఇచ్చట విద్యనభ్యసించినమీదట మీరు యితరుల మీద ప్రయోగించుటకు ముందు ప్రతివిషయమును మీ మీదనే ప్రయోగించుకొని అనుభవము సంపాదించినచో మీ విద్యయొక్క శ్రేష్ఠత హెచ్చగలదు."

పిమ్మట శిబిరాధిపతి యగు డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు శిబిరముయొక్క కార్యక్రమమును గూర్చి ముచ్చటించిరి. సూ॥ సత్యనారాయణమూర్తిగారు (పిఠాపురం, బ్రహ్మసమాజక ప్రచారకులు) ప్రకృతిమాతనుగురించి యుపాసనజరిపితనబిడ్డలపై తత్కరుణామృతవృష్టిగురియునట్లు ప్రార్థించిరి. వివిధమండలములనుండి 24 గురు పురుషులును 9 మంది స్త్రీలును విద్యార్థులుగాను, 12 గురు అధ్యాపకులుగాను, 8 మంది ప్రేక్షకులుగాను విచ్చేసిరి.

మే నెల 2 వ తేదీ యుదయమున విద్యార్థులు ముందుగా చదువుకొని వచ్చుటకై ఏర్పరచిన గ్రంథములందు అనగా శారీర ఆరోగ్య శాస్త్రములలోను, తొట్టివైద్యము, జస్టుచికిత్స మొదలగు వాటితో ప్రవేశపరీక్ష జరిగినది. మధ్యాహ్నము 3 గంటలకు డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు "సూర్యోపాసన" యను శీర్షికక్రింద గంభీరోపన్యాస మొసగిరి. శిబిరకాలమున 27 తేదీవరకు పాఠములు చెప్పబడినవి. 28 వ తేదీన పరీక్షలు జరిగినవి.

ప్రథమవత్సరశిక్షాశిబిరము ఫలితములు

1933 సం॥ మే నెల 1-వ తేదీ మొదలు 30-వ తేదీవరకు తూర్పుగోదావరిజిల్లా ఆయినవల్లి గ్రామమందు శ్రీనడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆదరణక్రింద జరిగిన ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరమందు ఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థులు:—

ప్రకృతి వైద్యాచార్యులు

1 శ్రీపతి అన్నపూర్ణమ్మగారు
2 గండికోట నారాయణస్వామిగారు

ప్రకృతి చికిత్సకులు

చిమట రామారావుగారు
అత్యంశెట్టి మాణిక్యంగారు
అయ్యంకి కృష్ణమూర్తిగారు
కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు
గుళ్లపల్లి శ్రీనివాసులుగారు
గోపరాజు సత్యనారాయణగారు
ఉమ్మెత్తాల గోపాలరావుగారు
కందాడై శరగోపరామానుజాచార్యులుగారు
దండమూడి పూర్ణయ్యగారు
మద్దింశెట్టి వెంకటనరసింహముగారు
జోస్యుల శ్రీరామమూర్తిగారు
అయ్యంకి వెంకటరత్నంగారు
రాఘవరపు మునిస్వామిగారు
నిమ్మగడ్డ కృష్ణమూర్తిగారు
నామగుండ్ల హనుమంతరావుగారు
గుళ్ళపల్లి రాధాకృష్ణమూర్తిగారు
కాశీభట్ల జగన్నాధంగారు
నాదెళ్ళ జగన్నాధంగారు
లక్ష్మిశ్రేష్ఠి పట్టయ్యశర్మగారు
సంపర కృష్ణమాచార్యులుగారు

ప్రథమవత్సరమందు బోధింపబడిన విషయములు

బోధింపబడిన విషయము.	బోధించిన వారి పేరు.	గంటలు
1 సునిశితవైద్యము (సూర్యకిరణాది		15
2 తొట్టివైద్యము చికిత్సలు)	పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు	9
3 ఆరోగ్యశాస్త్రము		10
4 ఆహారశాస్త్రము	బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాల రావుగారు	7
5 శారీరశాస్త్రము	మంత్రిప్రగడ సాంబశివరావు గారు	7
6 జలచికిత్స	పాలపర్తి నరసింహారావుగారు	14
7 వ్యాయామశాస్త్రము యోగాసనములతో సహా	వాడపల్లి మురహరిరావుగారు దెందుకూరి ఆంజనేయులుగారు చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు	18½
8 కశేరుకాసమీకరణచికిత్స	ప్రొఫెసర్ దివి రంగాచార్యులుగారు	5
9 లవణము - ఆహారము	చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు	3½
10 ప్రకృత్యభిగమనము	నారిశెట్టి హనుమయ్యనాయుడుగారు	8½
11 ఆధ్యాత్మికచికిత్స	శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు	2½
12 సూర్యనమస్కారములు	కాశీభట్ల సీతారామయ్యగారు జోస్యుల శ్రీరామమూర్తిగారు	14
		116½

రెండవ ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము

అయినవల్లి, తూర్పుగోదావరిజిల్లా, 1934 మేనెల.

నిరుటివలెనే యీ సంవత్సరమున గూడ శిబిరవ్యయముల నన్నిటిని, శ్రీమంతులును, ఉదారులునునగు మ. రా. శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారే భరించిరి. మ. రా. శ్రీ. మద్దిం శెట్టి రామయ్యగారితోటయందే శిబిరము జరిగినది.

శిబిరముయొక్క నియమములు నిరుటికన్న బిగింపుగానుండినను, ఈ సంవత్సరమున గ్రంథములు చదివిన విద్యార్థులు 17 మంది మాకు దరఖాస్తు చేసిరి. రెండవసంవత్సరపు పాఠ్యగ్రంథములలో 'సునిశితవైద్యము' అప్పటికి అచ్చు ముగియనందున నీసంవత్సరమున 'ప్రకృతివైద్యాచార్య' శిక్షణ మాపుచేసితిమి. దరఖాస్తుచేసిన 17 మందిలోను మొదటి సంవత్సరపు 7 మంది విద్యార్థులు శిబిరమునకు వచ్చి తిరిగి పోయిరి. నిరుటిసంవత్సరమునవచ్చినవిద్యార్థులు గ్రంథములు చదువకుండవచ్చినను చేర్చుకొంటిమి. ఈ సంవత్సరమున గ్రంథములుచదివినవారే వచ్చిరి. ఈసంవత్సరమున ప్రకృతిచికిత్సకపరీక్షయందు ఇద్దరుమాత్రమె కృతార్థులైరి. (1) గండికోటనాగయ్యగారు (2) మేడూరు రాఘవాచార్లుగారు. వీరిద్దరికిని మేనెల 30 తేదీన మ. రా. శ్రీ నరశింహదేవర సత్యనారాయణగారి అధ్యక్షతక్రింద పట్టప్రదానము చేయబడినది. అప్పుడే నిరుటిసంవత్సరమున పరీక్షలో కృతార్థులైనవారిలో హాజరులోనుండినవారికి యోగ్యతాపత్రము లొసగబడెను.

2 వ ప్రకృతివైద్యశిక్షాశిబిరచరిత్ర.

తగినన్ని దరఖాస్తులు రానందున 2 వ ప్రకృతిశిక్షా శిబిరము 1934 సం॥ మేనెల 1 వ తేదీన మొదలుపెట్టలేదు. తరువాత 6 వ తేదీకి వాయిదా వేయబడెను. 5 వ తేది రాత్రి 10 ఘంటలకు అందరును అయినవల్లి చేరుకొనిరి. మేనెల 6 వ తేది తెల్లవారుజామున పక్షులకిలకిలారావములచే మేల్కాంచి, దైవప్రార్థన గావించి, పిమ్మట శిబిరమునకై వాసయోగ్యమని ఎన్నబడిన మామిడితోటదాటి సన్నని యిరుకైలంకుల పచ్చని బయళ్ళును, ఇసుకతిన్నెలును గలిగి, ప్రకృతిరమణీయమై, సృష్టికి ప్రతిసృష్టి జేసి అపరబ్రహ్మయని పేరెన్నికగన్న విశ్వామిత్ర క్షేత్రమగు గోదావరిపాయ సమీపించి, తత్తీరమున కాలకృత్యముల దీర్చికొని, నిర్మల ప్రవాహోదకమున స్నానమాచరించి శిబిరమునకు నిర్దిష్టమైన మామిడితోటయందు ప్రవేశించిరి. తరువాత 10 ఘం॥లకు ఉదారస్వభావులును, దానశీలురును, సహజసుగుణసంపన్నులును, ప్రకృతి జీవనాభిలాషులును, ప్రకృతిశిక్షాశిబిర వ్యయము నంతయు భరింప బద్ధకంకణులునగు శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు పంపిన కొబ్బరికాయలు, అరటిపండ్లు మొదలగు ఫలాహారములు స్వీకరించి శిబిరవాసులు సజీవాహారదీక్షను బూనిరి. శిబిరనిర్వాహకులగు అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారికి, శిక్షణా తరగతులకు, స్త్రీలకు, ప్రత్యేకస్థలములు చెట్లక్రిందనే నిర్ణయించబడిన పిదప విద్యార్థులు తమకిష్టమైన మామిడిచెట్ల గుడారములక్రింద నివాసముల నేర్పఱచుకొనిరి.

శిబిరప్రారంభము

ఆనాడు మధ్యాహ్నమున 11 ఘం॥లకు డాక్టరు దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారిచే శిబిరము ప్రారంభింపబడినది. తరువాత అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు శిబిరముయొక్క చరిత్రమునుగురించి చెప్పిరి. మధ్యాహ్నమున 3 ఘం॥లకు దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారు కూనేగారి చరిత్రము, వారితొట్టివైద్యముయొక్క చరిత్ర, వివిధ స్నానములు, మట్టిపట్లు, బాష్పఆతపస్నానములు, వాని విధానములను గురించి చెప్పిరి.

నిత్యకార్యక్రమము.



సూర్యనమస్కారములు.

7 వ తేదీనుండి యీ దిగువ తెలిపిన కార్యక్రమము చక్కగ, నిర్విఘ్నముగ సాగినది. తెల్లవారుజామున 4 ఘం॥లకే పక్షుల కిలకిలారావముల మేలుకొల్పులతో శిబిరములోనివా రందఱును మేల్కాంచికాశీభట్ల సీతా

రామయ్యగారు, గండికోట నాగయ్యగార్లచే దైవప్రార్థన ప్రారంభింపబడి, తరువాత కాలకృత్యాద్యనుష్ఠానములు ముగించిన పిదప 6 మొదలు 6-30 వరకు కాశీభట్ల సీతారామయ్యగారును, మరికొందరు విద్యార్థులును సూర్యనమస్కారములను చెప్పుచుండిరి. 7 మొదలు 10 వరకు ఉపన్యాసకులు విద్యార్థులకు ఉపన్యాసముల నిచ్చుచుండిరి. 10 గం॥ మీదట అందరును వండని పదార్థములను, పండ్లను పుచ్చుకొనుచుండిరి. మధ్యాహ్నమున మరల 2 మొదలు 4-30 వరకు పాఠములు జరుగుచుండెను. 4-30 మొదలు 5 వరకు అయ్యంకి కృష్ణమూర్తిగారు, చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు వ్యాయామ శాస్త్రమును బోధించుచుండిరి. చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు యోగాసనములను తాము వేసి అందరికి నేర్పించిరి. మధ్యాహ్న పాఠకార్యక్రమమునందు వాని వాని యుపయోగములను, మహత్తరరోగనివారక శక్తిని, అన్ని వ్యాయామములలోను యోగవ్యాయామముయొక్క శ్రేష్ఠతనుగురించియు నుపన్యసించుచుండెడివారు. వారు ప్రత్యేకముగ శీర్షాసనమునకు ప్రాశస్త్యము నిచ్చిరి. హఠయోగ ప్రదీపికలో 'మృత్యుమాతంగకేసరి' యని వ్రాయబడి యున్నదనియు, అనగా మృత్యువనెడి మదపుటేనుగు పాలిటి సింహమువంటి దనియు, ఆయాసనమును వేసిన మృత్యువును జయింపవచ్చుననియు చెప్పిరి. 5 తరువాత పగ లంతయు చెట్లనీడయందె యుండుటచేత ప్రభాకరుని దివ్యకిరణములయందు గల సూక్ష్మశక్తులు, అనగా దేహమునందలి సకలమాలిన్యములను తొలగజేసి నూతనశక్తుల ప్రసాదించునట్టి విద్యుచ్ఛక్తిని సేకరించుకొనుటకు బయలుప్రదేశములయం దుపచరించుచుండిరి. తరువాత స్నానాదికృత్యముల దీర్చుకొని 6-30కు శిబిరమునకు వచ్చి 7-30 లోపున ఫలాహారములను ముగించుకొని అందరును గోదావరియిసుకతిన్నెలకు వెళ్ళి 9 వరకు నిష్టాగోష్ఠిని జరుపుకొని ఆతిన్నెలమీదనె సుఖముగా నిద్రించెడివారు.

శిబిరమునకు వచ్చిన అధ్యాపకులు.

శ్రీయుతులు: అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు, యల్.డి. కాశీభట్ల సీతారామయ్యగారు, డాక్టరు దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారు, యన్. డి. బి. యె. చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, యన్.డి., బి.యె., యల్.టి. డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, యన్.డి., డి.యం. జ్ఞానాంబగారు, యన్. డి. శ్రీపతి అన్నపూర్ణమ్మగారు యం.యన్. ను వచ్చిరి. శారీరశాస్త్రము, జలచికిత్స, వ్యాయామశాస్త్రము, సూర్యకిరణ చికిత్స, ప్రకృతిజీవనము, మృత్తికాచికిత్స, మలబద్ధము, శుక్లనష్టము, ధారాచికిత్సలు బోధింపబడినవి.

రోగులకు చికిత్స.

1. ముత్యాల నరసింహమూర్తిగారు. అతిస్థూలకాయులు. వీరు ఆదిత్యపేటికాస్నానములు చేయగా చాలామట్టుకుతగ్గిరి.
2. అప్పన సుబ్రహ్మణ్యముగారు. జీర్ణాశయ వ్రణము వర్ణకేంద్రీకరోపకరణముగుండ ఊదారంగును జీర్ణాశయము మీద కేంద్రీకరించుట. ఆదిత్యపేటికాస్నానములు. మట్టిపట్టీలు పథ్యము ఒకపుచ్చకాయముక్క, రెండుఅరటిపండ్లు, మామిడిపండ్లు ఆహారము ఇచ్చి చికిత్స చేసిరి.
3. అల్లాడ శ్రీధరరావుగారు. క్షయ (ప్రారంభదశ). శిబిరములోనే యుండి, స్వాభావికాహారమును దీసికొనుచు సలహాలను తీసికొనివెళ్ళిరి. పల్లెలనుండె చాలమంది రోగులు వచ్చి చికిత్ససలహాలను తీసికొనివెళ్ళిరి.

ప్రకృతిమాత.

మే 27,28,29 తేదీలలో కొట్టినవడకు దేశమందు జనులు చాలమంది బాధపడుటగాక మరణములుకూడ తటస్థింపగా, ప్రకృతిమాతదయవలన 4 ఏండ్ల బాలురు మొదలు 70 యేండ్ల వృద్ధుల వరకు శిబిరమునందె చెట్లక్రింద నుండినను ఏమాత్రమును హాని కలుగలేదు సరిగదా, వడ యైనను కొట్టలేదు.

3 వ ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము ఆరంభ కార్యక్రమము

3-వ ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము మేనెల 1 వ తేదీన తూర్పుగోదావరిజిల్లా అమలాపురం తాలూకా ఐనవల్లి గ్రామములో ప్రాతఃకాలమున శిబిరవాసులు కాలకృత్యములను నెరవేర్చుకొనిన మీదట సుమారు గం 8-30 నిమిషములకు మహారాజశ్రీ డా. బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారి ఉపన్యాసముతో ప్రారంభింపబడినది. మైసూరు, గుంటూరు, కృష్ణా, తూర్పుగోదావరి, పశ్చిమగోదావరి, నైజాము జిల్లాలనుండి స్త్రీలు, పురుషులు, బాలురు ప్రారంభదినమునకే 51 మంది వచ్చియుండుట బహుఉత్సాహకరముగానున్నది. శ్రీజార్జిచక్రవర్తిగారిరజతోత్సవానంతరము రానున్న ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు ఎక్కువ జనసంఖ్య కలిగియుందు రని తోచుచున్నది. మహారాజశ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు ఆహారపదార్థములను శిబిరవాసులకొరకు ఉదయముననే పంపి

యున్నారు. వారును నేదునూరువాసు లగు కళ్లేపల్లి సోమ రాజుగారును శిబిరమునకు వచ్చిరి.

సుందర గోపాలరావుగారి ఉపన్యాససారము.

ప్రకృతివైద్యము దినదినాభివృద్ధి కాంచుచున్నది. ఇంక ముందు మంచివృద్ధి పొందునని నమ్మకము కలుగుచున్నది. ప్రతిచోటున ప్రకృతిజీవనము, ప్రకృతిచికిత్సను కోరు వారి సంఖ్య హెచ్చుచుండుటయే దీనికి కారణము. ప్రకృతిచికిత్స ఉద్దేశము కేవలము తాత్కాలికమగు ఆరోగ్యప్రదర్శనము కాదు. శాశ్వతముగా జీవితమును మార్చుటయే. దానివలన శ్రీశంకరాచార్యులవారు చెప్పినట్లు దుఃఖము, వ్యాధి, అభిమానము నుండక శాశ్వత ఆరోగ్యము,ఆనందము, నిర్వివాదత్వము, శాంతియేర్పడును. తృప్తికలుగును.సృష్టిలోసమస్తజంతువులును వానియంతటఅవి వ్యాధియును వ్యయము లేకుండను, పూర్వప్రయత్నము లేకుండ, విస్తారముగాను సమృద్ధిగాను లభించు సహజాహారమును తోడిజంతువులసాహాయ్యము లేకుండనే తృప్తిగా భుజించి ఆనందముతో నిర్విచారజీవనమును గడపుచున్నవి. ఇట్లు అధికవిజ్ఞానములేని పశుపక్ష్యాదులే జీవించుచుండ సమస్తవిజ్ఞానమును, సాధనసంపత్తిని కలిగిన మానవుడు తాపత్రియముతోను, విచారముతోను, వ్యాధితోను బాధపడుట మానవజీవితములోని లోపమేకాని సృష్టిలోపముకాదు. కావున ప్రతిమానవుడును బాల్యమునుండియు తల్లిదండ్రుల సాహాయ్యముగూడ లేకుండ జీవించుటకు మార్గములు కలవు. ప్రత్తిచెట్లను దొడ్లలోపెంచి, ప్రత్తిని కూడబెట్టి, బాగుచేసి, ఏకులుచేసి, నూలువడకి, వస్త్రములు నేయుటవలన ద్రవ్యమక్కరలేక మనకు కావలసిన బట్టలు వచ్చును. బొప్పాయి, అరటి, అంజూర, ద్రాక్ష, సీతాఫలము, రామాఫలము, వెలగ, జామ,మామిడి, కొబ్బరి, వేరుసెనగ, నువ్వులు మొదలగు పండ్లమొక్కలు,సస్యములు మున్నగువానిని స్వల్పమగు విస్తీర్ణముగల నేలలయందే అతిశీఘ్రకాలములోనె పండించుకొను మార్గములు కలవు.వానివలన ఆహారము తృప్తిగా దొరకును. పశుపక్ష్యాదులకు వలెనే శాశ్వతానందమును, మనుష్యులకుగూడ ఆరోగ్యమును కలుగును. నూలువడకుట, వ్యవసాయశాస్త్రమునకు పాఠములను ప్రత్యక్ష శిక్షణమును నిత్యమును చూపించబడును. ఇట్టి మార్గములను తెలుసుకొని శిబిరవాసులు తమతమ గ్రామములకు వెళ్లి తమతమ గ్రామములలోను, జిల్లాలలోను ప్రబోధముకావించి అచ్చటిభూస్థితి, సారము, పంటలవిషయము, వ్యాపారవిషయము, ప్రకృతిచికిత్సను పొందువారి పేర్లు, తూనిక, మలమూత్రములమార్పులు, రోగియొక్క బాధలమార్పులు మొదలగునవి వేరువేరు హెడ్డింగులక్రింద డైరీలు వ్రాసి బెజవాడ ప్రకృతిఆఫీసునకు నెల కొకసారి అయినను తప్పకపంపుచు సంబంధము కలుగచేసుకొన గోరెదను. ఇట్లు చేయుటవలన ప్రకృతి ఉద్యమము దేశదేశములలోను అతిశీఘ్రకాలములోనే వ్యాపించును. దారిద్ర్యము నశించును. నిరుద్యోగ సమస్యాభయముగూడ తొలగును.

ప్రకృతిమతము

ఐనవల్లి శిక్షాశిబిరములో డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాససారము.

ప్రకృతిమతమన్న రోగములను నయము చేసికొనుటయే కాదు. ఏదో ఆహారమును తిని యెట్లో జీవచ్ఛవముల వలె జీవించుటయును కాదు. సుఖముగా జీవించుటయే ప్రకృతిమతమువారి సంకల్పముకూడ అయియున్నది. దీనికి సదుపాయమేమి? జ్ఞానేంద్రియములయొక్క విషయములే ప్రపంచము. ప్రపంచమునుండి విడిపడి యింద్రియములను అంతర్ముఖముచేసిన ఆత్మోపలబ్ధి కలుగునని పారలౌకిక సుఖవాదులు చెప్పెదరు. నిజమునకు పరలోకమున్నదా లేదా అను సంశయము మాకు లేదుకాని, ప్రతి మానవుడును పారలౌకికసుఖముకంటె నిహలోకసుఖమునందే యెక్కువ ప్రీతిని చూపించును. ప్రకృతిమతము పారలౌకికసౌఖ్యము వద్దు అనదుగాని యిహలోకసౌఖ్యమే ప్రప్రధానమైనదిగా భావించును. ఏలయన: దేహమునందు స్వస్థత లేనివానికి మనశ్శాంతి యెట్లు చేకూరగలదు? మనశ్శాంతి లేనివానికి దేహారోగ్యము మాత్రము ఎచటనుండి కలుగును? కనుక దేహమునందును మనసునందును సౌఖ్యము, శాంతి, బలము, ఆరోగ్యము కలిగిననే నిజమైన లౌకిక సౌఖ్యము, ఆనందము కలుగును. ఇందుకుగాను పారలౌకికసుఖవాదులవలెనే ప్రకృతిమతమువారును ఇంద్రియములను అంతర్ముఖము చేయవలెనందురు. అనగా విషయములనుండి విరమించుటగాదు. కాని విషయములకొరకు వ్యసనపడుటమానవలసియుండును. జిహ్వకు ఆనందము కలుగవలయునెడల నది తినువస్తువులయొక్క రుచిని పెంచుటవలనగాక నాలుకకు సహజమగు రుచిని గ్రహించుశక్తిని వృద్ధిచేయుటవలననే సిద్ధించును. అనగా ఒకనికి జ్వరమున్నది. ఎంతటి రుచికరమైన పదార్థమైనను వానికి రుచింపదుగదా? జ్వరముతగ్గి, కడుపులోనున్న అజీర్ణము తగ్గి నవజ్వరములు పక్వమైనప్పుడు జిహ్వకు గంజియేని కమ్మగా నుండుట అందరు నెరింగి

నదేగదా ? ఇట్లు నాలుకయొక్క రుచిగ్రహణశక్తిని బాగుగా జ్వలింపచేసిన నెంతటి సామాన్య ఆహారమైనను జిహ్వకు రుచిగా నుండి దేహమునకు పుష్టినొసంగి మనస్సునకు శాంతిని, ఆనందమును సమకూర్చును. ఈ విధానము మంచిదో, జిహ్వ మొద్దుబారినకొలదిని అజీర్ణము వృద్ధి అయినకొలదిని ఆహారపదార్థముల రుచిని పెంచుకొనుచు పోయిపోయి జిహ్వ నెంతటి రుచిగలపదార్థమునైనను స్వీకరింపలేని స్థితికి తెచ్చుకొనుట మేలో బుద్ధిమంతులు వివేచనచేయతగినది.

ఇట్లే నిద్రాసౌఖ్యము కలుగ వలయును పరుపులమీద పరుండుటవలన కాదు. తూగుటుయ్యాలలమీద తూగుటవలనకాదు. చలువపందిరులను నిర్మించి, అందు శయనించుటవలన కాదు. చంద్రకాంతశిలలపై శయనించుటవలన కాదు. దేహమునందలి అవయవము లన్నియు సక్రమముగా బడలి యెచ్చట పరున్నను దేహము తెలియని నిద్రపట్టవలయును. దాని కేమి చేయవలయును ? ఎండలోను గాలిలోను దేహము అలయువరకు కష్టపడి పని చేయవలయును. దాంపత్య సుఖము కలుగవలయునెడల అత్తరు పన్నీర్లు ఏమియు అవసరమై యుండకూడదు. భార్యాభర్తలయందు స్త్రీత్వ, పుంస్త్వములు బాగుగా అభివృద్ధి యగువరకును వేచియుండి సంగమము చేయవలయును. అప్పటి సౌఖ్యము ఎంత స్వల్పకాలమైనదైనను తృప్తిని, బలమును, ఆరోగ్యమును, సత్సంతానమును గలిగింప గలదిగ నుండును. నిర్వీర్యులును నిస్తేజస్కులునగు దంపతులకు బాహిరములగు ఎన్నియుపచారములు చేసినను అట్టి సౌఖ్యము లభింపజాలదు. ఇది బహ్మచర్యవ్రతమువలన మాత్రమే కలుగును.

సహజములగు దృశ్యములవలన మాత్రమే కంటికి పరమానందము, శాంతి చేకూరవలయును. పరిశుద్ధమగువాయువు పీల్చుటవలననే ముక్కునకు తృప్తి కలుగవలయును. పక్షుల కిలకిలారావములు, సెలయేళ్ళ జలజలధ్వనులు, గాలిరాపిడిచే వృక్షములందు కలిగిన ధ్వనులు చెవులకు తృప్తినొసంగవలయును.

దేహము మనస్సు పరిశుద్ధములుగా నుండి ఆరోగ్యవంతములుగా నున్నంతకాలమును సహజములగు శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములే పరమశాంతిని నొసంగగలుగును. అది కానినాడు ఆహార పదార్థముల రుచి యెంత పెంచినను, గానమాధుర్యమును ఎంత హెచ్చుచేయ ప్రయత్నించినను, దృశ్యములయందలి రంగు, వెలుతురు, పీడ, తళుకు, బెళుకులను ఎంత పెంచినను, సువాసనద్రవ్యములు, కలపంబులు, పుష్పములు మున్నగువానిని ఎంత సారాతిసారముగా తయారుచేసినను ఇవియేవియు సరియైన సౌఖ్యమును, తృప్తిని కలిగింపక యింకను గుణోత్తరమైనవస్తువుకొరకే మానవుడు పరితపించునట్లు చేయును. అప్పుడు అఖండ భూమండల సామ్రాజ్యము నంతను కట్టిపెట్టినను గూడ సరియయిన శాంతి కలుగదు. ఒక్క సంగతి చూడుడు. బి. ఏ. ప్యాసైనవారు ఎందరో నిరుద్యోగముచే బాధపడుచున్నారు. ఓనమాలు రాని సామాన్యపు పాటకమానవుడు బజారులో కొబ్బరికాయలు చెక్కి జీవించుచున్నాడు. అతడు ప్రకృతిమతమునకు మిక్కిలి సమీపమున నున్నాడు. అతనికున్న ఆహార నిద్రా మైధున సౌఖ్యములు భాగ్యవంతులకును విద్యావంతులకును లేవనుటలో నెట్టియతిశయోక్తియునులేదు. ఇదియథార్థము. ప్రకృతిమతమనిన కారముమానుట కాదు. గింజలే తినుటయును కాదు; మందుమాని తొట్టిస్నానము చేయుటయునుకాదు, రంగుఅద్దములు వాడుట అంతకుమునుపే కాదు. విపరీతము లగు కోరికలను మాని సహజములును, కేవలములు నగు విషయములతోడనే శాంతి, ఆనందములను పొందగలిగిన మనస్సును, దేహమును తయారుచేసుకొనుటయే. ఇది క్రమసాధనమువలనను నియమపాలనము వలనను మాత్రమే సాధ్యమగును. అప్పుడు ప్రపంచమున యుద్ధము, కఱవు, భయము,శోకము, మోహము, ఈర్ష్య, అసూయ మొదలగు దుర్గుణము లన్నియు నశించిపోవును. దేశమునందు ఆరోగ్యవంతులు, బలవంతులు, శౌర్యవంతులు, త్యాగులు, పరమపవిత్రులు ఉద్భవింపగలరు. వారికిఆముష్మికానందము సయితము సుసాధ్యమే. అట్టిపవిత్రకాలమునకై మన మందరము నెదురుచూచుచుండవలసియున్నాము. అట్టిది త్వరలోనే పరమేశ్వరుడు మనకు అనుగ్రహింపగలడు.

మామూలు కార్యక్రమప్రకారము శిబిరము సాగింపబడినది.

పరీక్షా ఫలితములు

మే 27వ తేదీనుండి పరీక్షలు ప్రారంభమైనవి. అందులో ఈ క్రిందివారు కృతార్థులైనట్లు తేల్చబడినది.

మొదటి సంవత్సరము- (ప్రకృతిచికిత్స) B. N.

1 దర్భా జయహర్షనుగారు, తెనాలి.
2 పట్నాల బ్రహ్మాడుగారు, తామరపల్లి.
3 యస్, వేంకటరమణయ్యశెట్టిగారు, బళ్ళారి.

4 శ్రీమత్ కొమాండూరి గోవిందరాజాచార్యులుగారు, రాజమండ్రి.

5 కోగంటి లక్ష్మమ్మగారు, ధరణికోట ఆశ్రమం, కపిలేశ్వరపురం, కృష్ణాజిల్లా.

రెండవ సంవత్సరము. (ప్రకృతివైద్యాచార్య)

1 మేడూరి రాఘవాచార్యులుగారు, గారపాడు, గుంటూరు జిల్లా.

2 దివి కృష్ణభట్టాచార్యులుగారు, యడ్లవల్లి, గుంటూరుజిల్లా

మూడవసంవత్సరము ।(ప్రకృతిధర్మవేది)- N. D

1 ఉప్మెత్తాల గోపాలరావుగారు, పిల్లలమర్రి, నైజాం.
2 అయ్యంకి కృష్ణమూర్తిగారు, బెజవాడ.
3 అయ్యంకి వెంకటరత్నంగారు, బెజవాడ.
4 ఎ. వి. మాణిక్యం శెట్టిగారు, కొల్లేగాల్.
5 కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు, బెజవాడ.
6 యస్. అన్నపూర్ణమ్మగారు, ఏలూరు.

శిబిరముముగింపు

మే 31 వ తేదీ ఉదయం 8 గంటలకు శిబిరముముగింపు కార్యక్రమము ఈ క్రిందివిధముగ జరిగినది:—

మొదట వాడపల్లి మురహరిరావుగారు ఉపన్యసించిరి. తరువాత చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారును తరువాత పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యాగారును, అటుపిమ్మట అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యాగారును ఉపన్యసించిరి.

పిమ్మట పుచ్చా వెంకట్రామయ్యాగారు ఈమూడుసంవత్సరముల శిబిరములయందును కృతార్థులైన విద్యార్థుల లెక్కలను ఈక్రిందివిధముగా తెల్పిరి:—

మొదటిసంవత్సరము:—ప్రకృతిచికిత్సయందు 22 మందియును, ప్రకృతివైద్యాచార్యయందు ఇద్దరును:

రెండవ సంవత్సరము:—ప్రకృతి చికిత్సకయందు5 గురును,

మూడవ సంవత్సరము: ప్రకృతిచికిత్సయందు 5 గురును, ప్రకృతివైద్యాచార్యయందు 2 రును, ప్రకృతిధర్మవేదియందు 6 రును, మొత్తము మూడుసంవత్సరములలోను కలిసి ప్రకృతిచికిత్సకయందు 32 మందియును, ప్రకృతివైద్యాచార్యయందు 4 గురును, ప్రకృతిధర్మవేదియందు 6 గురును కృతార్థులైరి.

వీరినందరిని శిబిరాధ్యక్షుడును ప్రధానఅధ్యాపకుడు నగు డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యాగారు ఇంకను పరిపూర్ణ జ్ఞానము వీరికి గల్గినదని గర్వింపవద్దనియు ఇతర వైద్యవిధానములనుండియును ప్రకృతిశాస్త్రములనుండియు నేర్చుకొనవలసినవి, అనుభవ పూర్వకముగా తెలిసికొనతగినవి, ఆచరణయందు పెట్టవలసినవి అనేకములు గలవనియు విద్య నేర్చుకొనునపుడు అత్యంతశ్రద్ధతో జ్ఞానార్జన చేసి మానవసేవకు గడంగు డనియును నీతిబోధనచేసి వారిని హెచ్చరించిరి. తరువాత ఈ సంవత్సరము కృతార్థులైన విద్యార్థులకు అధ్యక్షులును శిబిరవ్యయముల భరించి ఉద్యమమునకు ఆధారభూతులైనవారును అగు నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు యోగ్యతాపత్రములను పంచిపెట్టిరి.

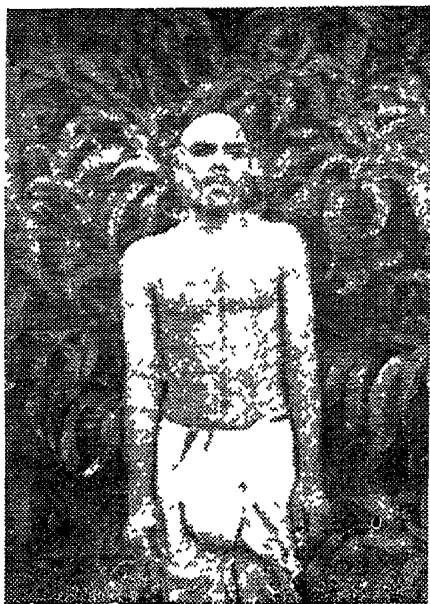
శిబిరవ్యయమును సంతోషముతో భరించిన సుబ్బరాజుగారికిని, నివసించుటకు వారి మామిడితోటను హృదయపూర్వకముగ నిచ్చిన మద్దిశెట్టి రామయ్యాగారికిని, ప్రకృతిఅభిమానులకును కృతజ్ఞత తెల్పుచు శిబిరమును ముగించిరి.

3 వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరములో ఉపవసించినవారు



కె. శివరామరాజుగారు, ఉండి.
ఉపవాసము వారముర్రోజులు చేసిరి.

3 వ ప్రకృతిశిక్షాశిబిరములో ఉపవసించిన రోగులు



యస్. నాగయ్యగారు, యేలూరు.
ఉపవాసమునకుపూర్వము.



యస్. నాగయ్యగారు.
ఉపవాసముతరువాత.



కే. సుబ్బరాజుగారు.
వారమురోజులు ఉపవసించిరి.



పండిత జె. సూర్యనారాయణశాస్త్రిగారు,
దాక్షారామము.
వారమురోజులు ఉపవసించిరి.

4 వ ప్రకృతివైద్యశిక్షాశిబిరము - మదనపల్లి.

చిత్తూరుజిల్లా మదనపల్లిపట్టణమునకు దక్షిణముగ చెంబకూరు రోడ్డుమీద రెండుమైళ్ళు ఆరు ఫర్లాంగులు పోయినమీదట లచ్చారెడ్డిచెరువు కలదు. దండువారిపల్లెగ్రామస్థులగు పాపిరెడ్డిగారి మామిడితోట చెరువుప్రక్కన గలదు. ఆతోటలో 1936 సంవత్సరము మేనెల 1వ తేదీ 8 గంటలకు మదనపల్లి దివ్యజ్ఞాన సమాజ కళాశాలలో ఇంగ్లీషుభాషాధ్యాపకులగు కె. టి. కృష్ణస్వామి అయ్యంగారు యం. ఏ., యల్. టి., అధ్యక్షతక్రింద 4 వ ప్రకృతివైద్య శిక్షా శిబిరము ప్రారంభింపబడినది.

దైవప్రార్థనానంతరము జి నారాయణస్వామిగారు ఉపపాదించగా డి. వెంకటరమణ సెట్టిగారు ఆమోదించినమీదట మ॥ రా॥ రా॥ శ్రీ కె. టి కృష్ణస్వామి అయ్యంగారు అగ్రాసనాధిపత్యము వహించిరి వారిట్లు ఉపన్యసించిరి:

"ఇట్టి శిబిరములు సహజజీవనమునకు ఎంతేని తోడుపడును. సహజజీవనమువలన దేహసంబంధమైనట్టియు,మనస్సంబంధమైనట్టియు కాలుష్యములను పోగొట్టును. దానివలన ఆత్మోపలబ్ధి గలుగును. ఇట్టి శిబిరవాసమువలన సహజమైనట్టియు చౌకయైనట్టియు, కేవలమైనట్టియు, శుద్ధమైనట్టియు, జీవితమునందు అభిరుచి యేర్పడును. ఇట్టి శిబిరములవలన ఆరోగ్యము వృద్ధిబొందుటయేగాక పవిత్రత యేర్పడును. ఏ యుద్యమమైనను మనలను పరమేశ్వర పద సాన్నిధ్యమునకు చేర్చునదిగా యుండవలయును."

తరువాత ప్రకృతి, ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రికల సంపాదకులును, ప్రకృతిధర్మపరిషత్ ఉపాధ్యక్షులును, అగు డాక్టరు పుచ్చా వెంకటరామయ్య యన్. డి., డి. యం., గారిట్లుపన్యసించిరి:

"ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తులవారు తమ సంఘముయొక్క నామకరణమునందే ధర్మ అను పదమును వాడియున్నారు. మన యుద్యమము కేవలము దేహసంబంధమైన రోగములను మాత్రమే పోగొట్టునదియేయైన యెడల మేము వైద్య అను పదమును వాడియుండెడివారము అగ్రాసనాధిపతి చెప్పినట్లు మానవుని ఆత్మోపలబ్ధికి సహాయపడని ఉద్యమము లన్నియు ఉద్యమములేకావు. దేహసంబంధమైన రోగములను పోగొట్టునదియు, మనోరోగములను పోగొట్టునదియు, జననమరణ ప్రవాహరూపమైన సంసారమునుండి తరింపచేయునదియు నగు వైద్యమే నిజమైన వైద్యము. దీనికొరకే ప్రకృతిధర్మపరిషత్ పనిచేయుచున్నది.

ఆత్మోపలబ్ధి కొరకు కానిచో ఈదేహము కుష్టుచే కుళ్ళిపోయినను, క్షయచే క్షీణించినను, మనము విచారపడ నగత్యము లేదు. ఆత్మోపలబ్ధికొరకయిరే ఆరోగ్యమును పొందవలెను. అట్టి ఆరోగ్యముద్వారా ఆత్మోపలబ్ధిని పొందుటకు మనకు సర్వశక్తివంతుడగు పరాత్పరుడు తోడ్పడుగాక!

శి బి ర కా ర్య క్ర మ ము.

తరువాత శిబిరకార్యక్రమము ఆరంభింపబడినది. విద్యార్థులయొక్కయు, రోగులయొక్కయు, అతిథుల యొక్కయు, విలాసములు తీసికొని శిబిరమునందు చేర్చుకొనుట జరిగినది. అప్పటినుండి ప్రతిదినమును మామూలు కార్యక్రమము అవలంబింపబడినది.

అ ధ్యా ప కు లు.

1. డాక్టరు పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు, యన్.డి. డి.యం., శిబిరాధిపతి, ప్రకృతిపత్రికాధిపతి, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు అధ్యక్షుడు, సునిశితవైద్యము, తొట్టివైద్యము మొదలగు అనేకసుప్రసిద్ధ గ్రంథరచయిత, ఇండియన్, అమెరికన్ నేచురోపాత్ అసోసియేషనుల సభ్యులు. దంతలూరు అగ్రహారము. తెనాలితాలూకా, గుంటూరుజిల్లా. వీరు ప్రథమ సంవత్సర విద్యార్థులకు, ప్రకృతిగృహవైద్యము, ముఖవైఖరీవిద్య, సునిశితవైద్యము బోధించిరి.
2. బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు. యన్. డి., డి. డి. టి., జలసూర్యకిరణ చికిత్సానిపుణులు, సుప్రసిద్ధ ఆహారశాస్త్రవేత్తలు, రాజమహేంద్రవరము. వీరు కొన్ని వ్యాధులకు సాధారణ ప్రకృతిచికిత్సలను బోధించిరి.

అధ్యాపకులు విద్యార్థులకు పాఠములు చెప్పుట.



స్త్రీలు సూర్యనమస్కారములు చేయుట.

3. కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు. యన్. డి., మానేజరు. ప్రకృతి బెజవాడ. వీరు ప్రకృత్యభిగమనమును గురించియున్న ఆయురారోగ్యబలము లభివృద్ధియగుటకు సులభసాధనలను గురించిన్నీ తెలిపిరి.
4. గండికోటనారాయణస్వామిగారు, యమ్. యన్., కార్యదర్శి ప్రకృతి శిక్షాశిబిర ఆహ్వాన సంఘము మదనపల్లి. వీరు ప్రకృతి చికిత్సా తత్వము, లక్ష్మణ జలచికిత్సలను బోధించిరి.
5 ఉప్మెత్తాల గోపాలరావుగారు. యన్.డి. పిల్లలమర్రి. సూర్యాపేట పోష్టు నల్లగొండజిల్లా నైజాం. వీరు నైపీయ జలచికిత్స, పచ్చితిండి వలనిప్రయోజనములు, తొట్టిస్నాననియమములు, స్వాభావిక చికిత్సానియమములు, మలబద్ధకములను బోధించిరి.
6, వేమూరి రామమూర్తిగారు. బి. యే. దంతులూరు అగ్రహారము. పిడపర్రు పోష్టు గుంటూరుజిల్లా, వీరు ఉపవాస చికిత్స, శుక్లనష్టము, తొట్టివైద్యములను బోధించిరి.
7. డాక్టరు చెన్నుభొట్లభానుమూర్తిగారు. బి. యె. యల్. టి., యన్. డి. హెడ్మాష్టరు, బోర్డుహైస్కూలు, రేపల్లె. వీరు తొట్టివైద్యమును, యోగాసనములను, యోగచికిత్సను బోధించిరి.
8 డాక్టరు వాడపల్లి మురహరిరావుగారు యన్. డి. డి. పి. అగ్రికల్చరల్ డైరక్టరు దేవరకోట యస్టేటు-పోతార్లంక వెల్లటూరు. P O. గుంటూరు జిల్లా:—
వీరు వ్యాయామము, ప్రాణాయామములను గురించి బోధించిరి.

శిబిరమునకు వచ్చిన ఇతర ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సభ్యులు.

1 డాక్టరు: అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు యన్. డి. బెజవాడ.
2 డాక్టరు ఎ. వి. మాణిక్యంశెట్టిగారు. టీచరు కొల్లేగాలు. మైసూరు.
3 శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడ.

శిబిరజీవనము.

ప్రతిరోజును శిబిరవాసు లందరును ప్రాతఃకాలమున నాలుగు గంటలకే మేల్కొంచి దైవప్రార్థన చేసెడివారు. ప్రార్థనలో సంగీత విద్వాన్‌లును విద్వాంసులును అగు స్త్రీ, పురుషులు పాల్గొనుటచే ప్రార్థనవలన సంతోషము దానివలన బలము కలిగెడివి. తరువాత వారు ప్రాతఃకాలకృత్యముల తీర్చికొని చల్లని సెలయేటి నీటియందు స్నానముచేసెడివారు. 6 గంటలకు స్త్రీ పురుషులు సూర్యనమస్కారములుచేసి తరువాత అరగంటకు అనగా 6.45 లకు అల్పాహారము – వేరుసెనగ, ఖర్జూర, ఆకుకూరలు తీసికొని విద్యార్థులు, అధ్యాపకుల ఉపన్యాసములకు వెళ్లెడివారు. ఉపన్యాసములు ఉదయం $7\frac{1}{2}$ మొదలు 11 గంటలవరకు యుండెడివి 11 గంటలకు భోజనములో గోధుమలు, పెసలు, కొబ్బరి, బొప్పాయి, అరటి, మామిడిపండు, ఆకుకూరలు, వేరుసెనగ ఇత్యాది పదార్థములు ప్రతిరోజును రకరకముల పండ్లు, ఆకుకూరలు మార్చి మార్చి యొసంగ బడుచుండెడివి. ఆహారము చాల నియమితముగ యొసంగబడు చుండెడిది. 12 గంటలనుండి రెండుగంటలన్నరవరకు విశ్రాంతి. 3 గంటలకు పండ్లు, ఖర్జూరకాయల అల్పాహారము. అనంతరము $3\frac{1}{2}$ నుండి 5 గంటలవరకు పాఠములు. అనంతరము 6 గంటలవరకు సాయంకాలపు ఎండలో యోగవ్యాయామము, నడక, కొండయెక్కుట మొదలగునవి జరుగుచుండెడివి. తరువాత సాయంకాలపు స్నానముచేసి శిబిరవాసులు ఆహారమునుతీసికొని 9 గంటలకు పరుండెడివారు.

శిబిరమునందు చాల చల్లగయుండెడిది. మదనపల్లిగాలి చాలప్రశస్తమన్నసంగతి లోకప్రశస్తమే. అచట ఆహారము లేకున్నను గాలితిని బ్రతుకవచ్చునాయని ఆశ్చర్యము వేసెడిది.......శిబిరమునందు వర్షములు వచ్చినపుడు అందు స్నానముచేసి శిబిరవాసులు నూతనోత్సాహమును పొందెడివారు చెడుగుడు మొదలగు ఆటలందు నిపుణులగువారు పాల్గొనుచుండిరి.

శిబిరమునకు వచ్చినవారిలో ఉత్సాహవంతులగు యువకులు, విద్యార్థులు అనేకులు గలరు. శిబిరమునందు వారు ఉత్సాహముగ జీవితము గడిపిరి. అనేకమందిరోగులు ఉపవాసములను బహుపట్టుదలతో చేసిరి.

విద్యార్థులు.

1. పొన్నగంటి రామచంద్రయ్యగారు C/o యె. యస్. ఆళ్వారుగారు టీచరు వాయల్పాడు పోష్టు, చిత్తూరుజిల్లా.
2. ఓరుగంటి మల్లప్పగారు C/o ఓరుగంటి హనుమంతప్పగారు, యక్సైజు కంట్రాక్టరు గుంతకల్లు పోష్టు, కడపజిల్లా.

3. అడుసుమిల్లి గొ పాలకృష్ణారావుగారు చందాప్రోలు అంగలూరు P.o. కృష్ణాజిల్లా.
4. బళ్లాపురపు గోపాలు ఎయిడెడు యెలిమెంటరీస్కూలు కల్లూరు చంద్రగిరి తాలూకా చిత్తూరుజిల్లా.
5. మానూరు వెంకట నరసింహశాస్త్రిగారు మానూరు మడకశిరపోస్టు, అనంతపురంజిల్లా.
6. మెటపర్తి బ్రహ్మంగారు దెందులూరు యేలూరుతాలూకా పశ్చిమగోదావరిజిల్లా.
7. కోనూరి రామకృష్ణరాజుగారు నారరాచపాళెయం పల్లిపట్టు P.o. చిత్తూరుజిల్లా.
8. బి. చలపతిరావుగారు కడప.
9. శిరిగుప్ప రంగయ్య C/o యస్ వెంకట సామిచెట్టిగారు సివిల్ పెన్షనర్ తాడిపర్తి అనంతపురంజిల్లా.
10. పాపనపల్లి లక్ష్మణరావు C/o పి. యస్ వెంకోబరావు, క్లర్కు, డిప్యూటీఇన్స్పెక్టరు ఆఫ్ స్కూల్సు. మదనపల్లి.
11. బావి నంజుండప్పగారు టీచరు కర్సనపల్లి, పుంగనూరు పోస్టు. చిత్తూరుజిల్లా.
12. సోమిశెట్టి రంగయ్యగారు, కలువాయి, నెల్లూరుజిల్లా.
13. బండ్లపల్లి వెంకటరమణప్పగారు టీచరు చెన్నరాజువల్లె, పెనుగొండపోస్టు, అనంతపురంజిల్లా
14 కోయంబత్తూరు నాగరాజారావుగారు, పుంగనూరుపోస్టు, చిత్తూరుజిల్లా.
15. పమిడిపర్తి పుల్లయ్యగారు విద్యార్థి 2 వబ్లాకు గవర్నమెంటు ట్రైనింగుస్కూలు, నెల్లూరు.
16. బెంగుళూరు అనందరావు C/o డాక్టరు బి వాసుదేవరావు సెంట్రిలుజైలు, బెంగుళూరు.
17. ఆర్. వి. సుబ్బారావు C/o ఆర్ నారాయణరావు, బళ్లారి.
18. గంగిశెట్టి చినసుబ్బయ్యగారు, C/o కె. యస్. సుబ్బయ్యగారు, వైస్ చైర్ మన్ ప్రొద్దుటూరుపోస్టు, కడపజిల్లా.
19. మాకం వెంకట రమణచెట్టిగారు, మదనపల్లి.
20. బి. ఆర్ సుబ్రహ్మణ్యంగారు క్లర్కు డిస్ట్రిక్టు హెల్తుఆఫీసు, నెల్లూరు.
21. కె. రాజారావు C/o కె. హనుమంతరావుగారు అగ్రికల్చరల్ డిమాన్స్ట్రేటరు నందలూరుపోస్టు, కడపజిల్లా.
22. యె. యన్. కృష్ణమూర్తిరావుగారు C/o యె. యన్. నారాయణరావు గారు శకిరిటర్ స్వదేశయెంపోరియం కడప.
23. హెచ్. జి. అంబేకరుగారు టీచరు, గవర్నమెంటు స్కూల్, బ్రహ్మపురి సెంట్రలు ప్రావిన్సెస్.
24. మార్షల్ సిల్వైరా, విక్టోరీ హౌసు-డియోలాలి సెంట్రిలు ప్రావిన్సెసు.
25. గుండ్లూరు ముని లక్ష్మమ్మగారు C/o జి. నారాయణస్వామిగారు మదనపల్లి.
26. గండికోట శీతమ్మగారు C/o జి. నారాయణస్వామిగారు మదనపల్లి.
27. తాతినేని శివకాంతమ్మగారు కపిలేశ్వరపురము P. O. కృష్ణాజిల్లా.
28. దొంతి శ్రీనివాసులుగారు, హెడ్మాష్టరు బి. హెచ్. బి. స్కూలు వూటుకూరు, హిందూపురం P. O.
29. గండికోట శ్యామలాంబగారు, చౌడేపల్లి P.O.

రెండవ సంవత్సర విద్యార్థులు

30 గండికోట నాగయ్యగారు, టీచర్ చౌడేపల్లి P O. చిత్తూరుజిల్లా

మూడవ సంవత్సర విద్యార్థులు

31. గండికోట నారాయణస్వామిగారు టీచరు, మదనపల్లి. చిత్తూరుజిల్లా.

ఈ శిబిరమునందు పరీక్షలలో కృతార్థులైన విద్యార్థులు

ప్రకృతి చికిత్సక (Bachelor of Naturopathy)

మొదటి తరగతి

1 బళ్లాపురపు గోపాలుగారు
2 బండపల్లి వెంకటరమణప్పగారు
3 ఓరుగంటి మల్లయ్యగారు
4 పాపనపల్లి లక్ష్మణరావుగారు
5 గండికోట సీతమ్మగారు

రెండవ తరగతి

6 హెచ్. జి. అంబేకరుగారు
7 బెంగుళూరు అనందరావుగారు
8 బావి నంజుండప్పగారు

9 గంగిశెట్టి చినసుబ్బయ్యగారు
10 పమిడిపర్తి పుల్లయ్యగారు
11 దొంతి శ్రీనివాసులుగారు
12 కోయంబత్తూరు నాగరాజరావుగారు
13 గుండ్లూరు మునిలక్ష్మమ్మగారు
14 శిరిగుప్ప రంగయ్యచెట్టిగారు

మూడవ తరగతి

15 తాతినేని శివకాంతమ్మగారు
16 మాగ్లలు శిల్యారాగారు
17 గండికోట శ్యామలాంబగారు
18 పొన్నగంటి రామచంద్రయ్యగారు
19 ఈడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావుగారు

ప్రకృతివైద్యాచార్య Master of Naturopathy M.N

20 గండికోట నాగయ్యగారు

ప్రకృతి ధర్మవేది, 'Doctor of Naturopathy, N.D.'

21 గండికోట నారాయణస్వామిగారు



ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సభ్యులు.

పైన నిలుచున్నవారు. యెడమవైపునుండి

1 డాక్టరు వాడపల్లి సుబ్బారావుగారు. యన్.డి.,డి.ఎ.
2 అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు. యన్. డి.
3 పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు. యన్. డి., డి. యం.,
4 చెన్నభొట్ల భానుమూర్తిగారు. బి.ఎ. యమ్.టి.,యన్.డి
5 బొల్లాప్రగడసుందరగోపాలరావుగారు.యన్.డి.డి.టి.డి.
6 శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు. యన్. డి.

క్రింద కూర్చున్నవారు.

7 ఉమ్మెత్తాల గోపాలరావుగారు.
8 యు. ఎ. మాణిక్యం శెట్టిగారు.
9 గండికోట నారాయణస్వామిగారు.
10 కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు.

పట్టణములో ప్రచారము

21-536, 22-5-36 తారీఖులందు మదనపల్లి ప్రకృతిశిక్షాశిబిరముతరఫున మదనపల్లి పట్టణములో ఆర్యవైశ్య పఠనాలయమందిరమున యిచ్చిన ఉపన్యాసముల సారము.

1. మ॥ రా॥ రా॥ శ్రీ కె. టి. కృష్ణసామి అయ్యంగారు (ఎం.ఎ.ఎల్.టి.)యాజమాన్యముక్రింద సభ సాయంకాలము (21-5-36) 5 గంటలకు ప్రారంభింపబడినది. మ-రా-శ్రీ డాక్టరు వాడపల్లి నరహరిరావు ఎన్. డి డి. పి. ప్రకృతి వైద్యులు 'దేశముయొక్క బలారోగ్యములు యెట్లు వృద్ధిపొందింపవలయును' అను విషయమును గురించి క్లుప్తముగా మాట్లాడిరి. ప్రస్తుతము దేశములో నున్న అనారోగ్యపరిస్థితులను గురించియు, ఆయుర్దాయ పరిణామమును క్షీణించుటకు గల కారణములను గురించియు చెప్పిరి. దేశములోనున్న దరిద్రము ప్రధానకారణమని యుంచిరి. రెండవది ప్రజలకు నిజమైన ఆరోగ్యవిషయములను గురించియు, ఆరోగ్యసత్యములను గురించియు తెలియకపోవుటయు, మూడవది ఆరోగ్యశాఖా డిపార్టుమెంటువారు టీకాలు వేయుట వగైరాపనులుతప్ప ప్రజలయొక్క ఆహారము, శ్యానిటేషను, యితర పరిస్థితులను గురించి చాల విముఖతగా నుండుట చేతను, ప్రజలయందు మంచిబలము, ఆరోగ్యము కలుగవలెనని బోధలేకపోవుట చేతను, వ్యాయామకళాశాలలు, ఇతరఆరోగ్యసంఘములు యీ విషయమును గురించి గట్టిగా పనిచేయకపోవుట చేతను, రాజపోషణ లేకపోవుట చేతను యిట్టిస్థితులు ప్రాప్తించినవని చెప్పుచు ప్రకృతి వైద్యశిక్ష, ప్రకృతి వైద్య జీవితమునందు పెద్ద ఆదర్శము గలిగియుండి, జాతిబాగుపడవలెనని నిరంతరము కృషిసల్పవలెనని ఉద్బోధించిరి. సక్రమమైన వివాహములు, జాతిసంకరములు లేకపోవుటయు నియమమునీటి అవసరములను గురించియు చెప్పిరి. ఇంతవఱకును జరిగిన నాలుగుప్రకృతిశిబిరములయొక్క అనుభవమును బట్టిచూడ అనవసరమైన మందుల సేవయు, విస్తారమైన ఆహారము (మిల్లుబియ్యము, కాఫి, టీ) మనక్షీణస్థితికి కారణమని చెప్పిరి. కాన ప్రకృతిశిక్ష నవలంబించి బలారోగ్యములు పొందవలసినదిగ ఉద్బోధించిరి.

ప్రకృతిశిక్షాశిబిరాధిపతియు, ప్రకృతి పత్రికాసంపాదకులును అగు మ-రా-రా-శ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు యన్. డి, డి, యం. ఒక గంట ఇరువదినిమిషములు 'దీర్ఘాయువు' నుగురించి మాట్లాడిరి ఆయుర్దాయమును క్షీణించుఅభ్యాసములు మానివేయుటయే ఆయుర్వృద్ధికి మార్గమనిచెప్పిరి. 1. కాఫీనిగురించియు దానియొక్క నిరుపయోగమును గురించియు, అదియెట్లు నాడీవ్యాధులను కలుగజేసి ఆయుర్దాయమును త్రుంచివేయుచున్నదియు చెప్పుచు టీ, సోడా అదే ప్రాణాపాయమైన పానీయముల క్రింద చెప్పుచు వాటిని త్వరగా మానివేయవలసినదిగ కోరిరి. నీరు ఉత్తమోత్తమ పానీయమనియు నీటినే సదా వుపయోగించవలసినదని యీ చెప్పుచు సోడా గ్యాసుతో కలసిననీరు యెట్లు అనవసరమో రుజువు చేసిరి. 2. సెంట్లు, ఫేసుపౌడర్లు, సబ్బులు, యేపిగ్రముగ అకాలవికాసమును కలిగించుచున్నవో వీటకితోడుగ మరబియ్యము, ఆవకాయ, వేపుడుకూరలు, పట్టణవాసము, సినిమాప్రదర్శనములు యెట్లు ఉద్రేకపఱచి, నాడీవ్యాధుల కలుగజేసి జాతియొక్క వీర్యశక్తి... క్షీణింపజేసి క్రమేణ నశింపజేయునో వీటినిగురించి దృష్టాంతములతో రుజువుపరచిరి. పొగాకు, చుట్ట, బీడి, వీటివిజృంభణ ఏఅత్యుష్టమైన జేస ఆపకపోవుట శోచనీయమని నుడివిరి. పత్రికలు ఆరోగ్యమును గురించి యెక్కువగా ప్రచురించవలసిన అవసరమున్నదని చెప్పిరి. జలచికిత్సా ప్రభావమునుగురించి ప్రకృతివైద్యమహాత్మ్యమును గురించి దృష్టాంతములతో నుపన్యసించిరి. మానవునియందుండు ప్రేమ, భక్తి, విశ్వాసము, ఉత్సాహము ఇవన్నియు అప్రాకృత జీవనము చేత క్రమేపి నశించిపోవుచున్నట్లు నుడివిరి. ముష్టిమైథున క్రియలవలన, వ్యభిచారమువలన, అతిసంభోగమువలన కలుగుచున్న హీనస్థితియున్ను దీనికి కారణము అప్రాకృత జీవనమనియూ, అట్టి జీవనమువలన అన్యపదార్థమేర్పడి దానినుండి యిట్టి మనోరోగములు కలుగుచున్నవనియు చెప్పిరి. కాన శిక్షాశాలలన్నియు (జైళ్లన్నియు) ప్రకృతిజీవనము గడుపునట్లు చేసినయెడల యీ క్రిమినల్సు అందఱును ఆరోగ్యవంతులగుదురని చెప్పిరి. సంతాన నిరోధము దానికి అవలంబించు పద్ధతులు చాల అప్రాకృతముగ నున్నవనియు, అవి నిరుపయోగములనియు చెప్పుచు ప్రాకృత జీవనమువలన సత్సంతానము గలుగుటయేగాక బ్రహ్మచర్యమును చేయుటకుగూడ అనుగుణ్యముగా నున్నవని చెప్పిరి. ఉపన్యాసకులు అందరును ప్రకృత జీవనమును అవలంబించునదిగ కోరిరి.

మ. రా. రా. శ్రీ కృష్ణస్వామిఅయ్యంగారు అధ్యక్షులు ప్రకృతివైద్యము నందలి పద్ధతులుచాల మంచివని చెప్పిరి. ప్రతివారును జ్ఞానవంతులై యుండుటవసరమని చెప్పిరి. తాను ప్రకృతి శిక్షాశిబిరమునకు రెండుసార్లు వెళ్ళియుంటి



శిబిరరాసులు.

ననియు అక్కడ పద్ధతులను గమనించి యుంటిననియు, అవి చాల లాభదాయకములనియు చెప్పిరి. అందరును ప్రకృతివైద్యమును, జీవనమును మంచిదని నుడివిరి.

(22-5-36)న మ-రా-రా-శ్రీ అయ్యంకి వెంకట రమణయ్య పంతులుగారియాజమాన్యము క్రింద సభ ప్రారంభింపబడెను.

మ రా-రా-శ్రీ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు యన్. డి. డి. టి. ఆహారము ఆరోగ్యమును గురించి చెప్పుచు పచ్చితిండివలననే చాలరోగములు కుదురు ననియు, అధిక మేలు కలుగు ననియు చెప్పుచు అందరును యీ ప్రకృతిశిక్షా శిబిరమున జరుగుచున్న పద్ధతులను గమనించవలసినదని కోరిరి.

మ-రా-రా-శ్రీ డాక్టరు సి. భానుమూర్తిగారు బి. ఏ. యల్. టి., యన్. డి. ప్రకృతివైద్యము, యితర వైద్యములు అను పేరుతో చక్కని గంభీరోపన్యాసమునిచ్చి ప్రజలను ఆనందింపజేసిరి. ప్రకృతివైద్యమునందు ప్రాముఖ్యులైన కూనేగారిని గురించియు, వారెట్లురోగా ద్వైతసిద్ధాంతమును కనిపెట్టినదియు, వారెట్లు క్షయరోగమును నయము జేసుకొన్నదియు, యీ రోజువరకును ప్రకృతివైద్యమునందు వృద్ధికి వచ్చిన జలచికిత్స, ఉపవాసచికిత్స, రంగువైద్యము, వ్యాయామ మర్దనచికిత్సావిధానములవలన కలిగిన మంచిని గురించియు చెప్పుచు దృష్టాంతరూపమున అన్యపదార్థమే అన్నిరోగములకు కారణమనియు, అట్టిరోగపదార్థరాహిత్యమే ఆరోగ్యకారణమనియు, ఉదాహరణములతో చెప్పిరి.

క్షయవ్యాధులువాటిని యెట్లు కుదిర్చినదియు రెండుదృష్టాంతములతో నిరూపించిరి విద్యార్థులు నడవడి మార్చుకొని ఆరోగ్యము ప్రథమముగ నెంచి జీవితము గడుపవలయునని చెప్పిరి.

యోగవ్యాయామప్రదర్శనము చేసి ప్రజలను యెక్కువగా మెప్పించిరి. వాటియొక్క ఉపయోగమును పద్ధతిని గురించియు చక్కగ క్లుప్తముగా విశదీకరించిరి.

ప్రొఫెసరు రంగాఅను విద్యార్థి కొన్ని వ్యాయామములను ప్రదర్శించిరి. మ-రా-రా-శ్రీ జి. నాగయ్యగారు ప్రకృతి ఆహారమును గురించి గంభీరోపన్యాసము చెప్పిరి

మ-రా-శ్రీ డాక్టరు అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు పృథివీచికిత్సనుగురించియు, కుష్ఠువ్యాధిని నయముచేయుటయందు దాని శక్తిని గురించియు ఉదాహరణముతో చెప్పుచు, మంచిగాలి సూర్యకిరణములు ప్రకృతి ఆహారము వీటిని యెట్లు ఉపయోగింప వలసినది, యెంత సులభముగ యీ ప్రకృతివైద్యము అందరును చేసి లాభము పొందవచ్చునో నిరూపించిరి సూర్యనమస్కారములు అందరు చేయుట మంచిదని చెప్పిరి. మనసప్తపాదుల సభను అత్యుత్సాహముగ శ్రీమతి ...నాంబగారు అత్మగౌరవముకు ఆరోగ్యమునుగూర్చి మృదుమధురశైలిలో ఉపన్యసించి అందఱను మానవాదర్శమైన ఆధ్యాత్మిక సంపత్తును పొందవలసినదిగా కోరిరి.

మ-రా-రా-శ్రీ అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు సభను ముగింపు జేసిరి.

పట్టప్రదాన సభ

మే 29 తేది ఉదయం 9 గంటలకు ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తువారి 4 వ పట్టప్రదానోత్సవము అతివైభవముగా జరిగినది.

డాక్టరు హెచ్. వెంకటాద్రిగారు అగ్రాసనాధిపత్యము వహించిరి. డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాద్రియయ్యగారు పట్టప్రదానోపన్యాస మివ్విధముగ నిచ్చిరి.

పుచ్చా వెంకటాద్రియయ్యగారి ఉపన్యాసము

ఆరోగ్యము అనగ దేహమందలి రోగము లేకుండుటయే కాదు. కామాది మానసికవ్యాధులుకూడా అనారోగ్యమందే చేరును. అందువలననే వాగ్భటుడు అష్టాంగహృదయము ప్రారంభించుచు "రాగాదిరోగాన్ సతతానుషక్తా..................అపూర్వవైద్యాయ నమోస్తు తస్మై" అని మంగళాచరణము చేసెను. అందువలననే భారతీయులు దేహసంబంధమైన వ్యాధులనేగాక కామాది మానసికవ్యాధులనేగాక జననమరణాదులతోకూడిన సంసారముకూడ రోగ మని గుర్తించియున్నారు. అందువ చికిత్స ధర్మావలంబనము. ధర్మమను పదమందే వైద్యమను భావము ఇమిడియున్నది. అందువల్లనే మా పరిషత్తును ధర్మపరిషత్తని పిలిచితిమి. ఈ ధర్మావలంబనము వలన బర్తుకంట్రోలేగాక డెత్ కంట్రోలుకూడా చేయవచ్చును.

విద్యార్థులారా ! మీబాధ్యత అపారమైనది. మీరు రోగనివారణ చేయుటకే అధికారము కలిగియున్నారు. ఏ రోగియైనను చనిపోయినయెడల ఆ నేరమునకు మిమ్ములను బాధ్యులను చేయుదురు. అందువలన మనము ప్రకృతివైద్యమునందు పరిపూర్ణమైనజ్ఞాన ముండవలెను. అనగ నూటికి 100 మార్కులు రావలెను 40 మార్కులువచ్చిన వారికెల్ల మేము యోగ్యతాపత్రముల నిచ్చితిమి. అంతమాత్రాన మీరు డాక్టరులమైతిమని గర్వింపరాదు. మిగిలిన 60 మార్కులను మీరు సంపాదింపగలుగువఱకు నిరంతరము యిదే విషయములను చదివి పరిశోధన చేయుచుండవలెను, ఒకసారి చదివిన గ్రంథమును మరల యింకేమియు చదువవలసినది లేదని భ్రమపడరాదు. చదివినదే మరల మరల చదువవలెను. ఒక్కొక్కసారి చదివినప్పుడెల్ల కొన్ని నూతనభావములు పొడకట్టక మానవు. నేను కూనే గ్రంథము ననేకతూరులు చదివితిని. ఇప్పటికిని నాకు అందు నూతనవిషయములు పొడకట్టుచుండును.

మీరు డబ్బుతీసికొనుటనే ప్రధానముగ నెంచకుడు. అనేకులు బీదలుందురు. వారికి ఉచితముగ చికిత్స చేయుటయే గాక వారికి యెదురయిచ్చియు చికిత్స చేయవలసి యుండును. ధనసంపాదనకాలమున పలుకునందు కొంచెము కాఠిన్యముంచినను హృదయములు ప్రేమపూరితములై యుండవలెను. మీకు యీ అపక్వాహారము పెట్టుటలో కొంచెము కాఠిన్యమునే అవలంబించితిమి. ఇదిమీకు శిక్షణే (Discipline) గాని శిక్ష గాదు. ఈ శిక్షణ

మీకు లేకున్నయెడల రేపు మీరు రోగులకు చికిత్స చేయునపుడు చూపవలసిన ధైర్యమును మాపుటకు సాహసింపజాలరు. శిబిరమునందు ఉపవసించిన కెంపు దేవమ్మగారు 3 వ దినమున పడినచీకాకు మీరెరుగుదురు. అప్పుడు నేను తొందరపడియున్నయెడల ఆమెకు చాలప్రమాద మయ్యెడిది. ఆమెను మంచిమాటలచే సముదాయించి కొన్ని చిన్న ప్రక్రియలు చేసి యెనిమిదవదినమువరకు ఉపవసింప జేసితిమిగదా! అట్లే ఒకరోగికి అపక్వాహారమునుతప్ప రోగము కుదురనిసమయమున అపక్వాహారమునే పెట్టుటకు తగిన సాహసముమీకు కలుగుటకు యీ యాహారము ఒకనెల మీకివ్వబడినది.

ఈ శిబిరమునకు అయిదువందలకు పైగా ఖర్చు అయినది. ఆహారమునకు 320 రూ. లు ఖర్చు అయినవి. శిబిరమునందు మొత్తము 30 మంది రోగులు, 31 మంది విద్యార్థులు 20 మంది అతిథులు 10 మంది అధ్యాపకవర్గము. మొత్తము 90 మందిలోను కొందరు రోగులుగాను విద్యార్థులుగాను ఉన్నారు. ఖాను దినము 1కి 80 మంది భుజించుచుంటిమి. ఈ నెలదినములలోను ఒక్కొక్కరికి సగటున రు4-0-0 అయినది. అనగ దినమునకు ఒక్కొక్కరికి రెండణాలకు కొంచెము యెక్కువైనది. రెండుసాగులు భోజనము, రెండుసారులు ఫలాహారము నిచ్చితిమి. ఇందు ప్రాణవంతములగు ఆహారములేగాక ఆహారశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పినట్లు దేహావసరములగు కర్బను హైడ్రోజములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, సేంద్రియలవణములు, విటమినులు మొదలగునవి యన్నియు కలవు. అన్నివస్తువులు ప్రియముగ దొరకునట్టి మదనపల్లెయందే మనిషి 1కి రెండణాలు సరిపోవునెడల ఫలాదులు సమృద్ధిగ దొరకునట్టి జిల్లాలయందు పైయాహార మెంత సులువుగ దొరకునో యోచింపుడు.

తరువాత శిబిరమునందు నివసించుటమాత్రము చేతనే తమ రోగములను కుదుర్చుకొనిన కొందరి రోగుల వృత్తాంతమును చెప్పి ప్రతిరోగిచేత చెప్పించిరి. పిమ్మట శిబిరమునందు శిక్షణమునొంది కృతార్థులయిన విద్యార్థులను గురించి క్లుప్తముగా చెప్పిరి.

మీరు యిండ్లకుపోయి వెంటనే అన్నిపదార్థములను తినవలదు. వండినపదార్థములనే మీరు తినదలచినయెడల మొదటివారము ఉప్పు కారము లేకుండ తినుడు. రెండవవారము కారము లేకుండ తినుడు. తరువాత మీ ఆరోగ్యమును చూచుకొని మామూలుఆహారమును తినుడు. అంతేగాని పోయినంతనే ఆవకాయ, ఊరుబిండులు, మసాలాలు మొదలగునవి తినవద్దు. జాగ్రత్త! ఈనియమమును పాలింపనిచో అపకారము జరుగును.

ఉపన్యాసకులు మదనపల్లిలో ప్రకృతివైద్యమున కుపకరించుమాదిరి ఆరోగ్యసదనము నొకదానిని నిర్మింపవలెనని కోరిరి. పిమ్మట పరీక్షయందు తీర్ణులైనవారికి పట్టములొసంగబడెను.

తదుపరి అనేకులు ప్రకృతివైద్యోపయోగమును గురించి మాట్లాడిరి.

తరువాత సి భానుమూర్తి బి. ఏ, ఎల్. టి గారు యిట్లుపన్యసించిరి మదనపల్లిప్రాంతమునందు ప్రకృతిసౌందర్యమును వర్ణించిరి. ప్రకృతిశిబిరముల యుద్దేశ్యములగూర్చి చెప్పి శిబిరముపెట్టినస్థలములోనుండు శుభ్రమైన వృక్షము యెత్తైనకొండల సౌఖ్యములను ఈ పట్టణవాసులలో యెంతమంది అనుభవించిరోయని ప్రశ్నించిరి. సంవత్సరమంతయు ప్రకృతి జీవనము చేయుటకు వీలులేకపోయినను సంవత్సరమునకు ఒక నెలఅయినను యిట్టి ఆరామములలో అపక్వాహారము తినుచు నివసించినయెడల మనఆయుర్దాయము వృద్ధిజెందును. ఈ ప్రేక్షకులలో నొకరు సుప్రసిద్ధ వర్తక శిఖామణులగు బొంతల వెంకటాప్రమణ్య శ్రేష్టిగారు యీ శిబిరవాసులను చూచిన మొదటిదినమునుండి చన్నీటిస్నానము ప్రారంభించుటేగాక పలువురు విద్యావంతులు వదలిపెట్టలేని కాఫీత్రాగు అలవాటను మానివేసినారు పర్వతముల చెంతనున్న గాలితో (అనగ తడిలేని చల్లనిగాలి) సమానమైనమందు యేదియునులేదు. మనమందరమును ధనసంపాదన తాపత్రయాదులలో పడి యెంతమాత్రమును ఆరోగ్యవిషయమును తలంచుటలేదు.

అమెరికాదేశపు సుప్రసిద్ధవ్యాయామవేత్త బెర్నార్డు మాక్ఫెడనుగారు 62 వ యేట టెన్నిసు ఆడుట నేర్చినారు. 65వ యేట వాయువిమానము నడుపుట నేర్చినారు. ఈ శక్తికి వారి ప్రకృతి జీవనమె కారణము. ఇప్పటికాలపు మందువైద్యులు సహా మందులు తక్కువవాడుచు, ప్రకృతి జీవనమే పరమౌషధమని చెప్పుచున్నారు. మిగిలిన 37,38 వ సంవత్సరములయందు సహా యీ జిల్లాలలోనే జరిగినయెడల యీ విద్యార్థులకు సదుపాయముగనుండును. ఈ బాధ్యత మదనపల్లె వాసులపైనుండును.

అవల జ. నాగయ్యగారిట్లుపన్యసించిరి:—

ప్రకృతివైద్య పరిషత్తుయొక్క మూలవుద్దేశ్యము కేవలము

దేహవ్యాధుల నివారణచేయుటేగాక మానసిక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక,అనారోగ్యతలను పోగొట్టి సంపూర్ణ మానుషత్వ మును వృద్ధిపరచుటే పరమావధి. కాని నేడీలోక పరిస్థితులు సత్యము ధర్మము నాచరించుటకు ప్రబల నిరోధకముగ నున్నవి. అపారమగు ఆశలు స్వార్థపరత్వము మానవలోకము నావరించి వినాశమొనరించుచున్నవి. దేహమును, మనస్సును ఆత్మను స్వాధీనము చేసుకొన్నవారే ఆత్మోపలబ్ధి నొందగలరు అట్టివారు ప్రథమమున జిహ్వా చాపల్యము గుహ్యాచాపల్యతకు బానిసలుగాకుండ నుండవలెను. అందులకే యీఅపక్వాహార పద్ధతి నాచరణలో బెట్టి పవిత్రమైన పెనుగాలికిని నిర్మల జలమునకును తేజోవంతమగు సూర్యరశ్మికిని జీవశక్తి నిచ్చు అధళ్యయనమునకు యిచ్చుట అలవాటు బరచుకొన్నారము. దేహశక్తి నన్నివిధాల నిగ్రహములో నుంచుకొనగలవాడే నిజమగు ధర్మజీవనమును పొందగలడు.

మరియు నేటివైద్యము మందులచే మానవలోకమును క్షీణింపచేయుచున్నందున దానిని క్రమముగ తగ్గించుట ప్రకృతి వైద్యుని లక్ష్యమైయున్నది. క్రమశిక్ష నైతిక బాధ్యత ఆధ్యాత్మికసాధన మనోవికాసము దీర్ఘాయుష్యత మొదలగునవి పట్టుబడుట కిట్టి ప్రకృతి జీవనము విధాయకము. ప్రకృతి వైద్యవిద్యార్థులు ఒక్కొక్క జ్యోతివలె వారివారి ప్రదేశములందు మరొక జ్యోతిని వెలిగించి ప్రకృతివైద్యధర్మమును వ్యాపింపజేయవలయును.

ఆవల పెనుగొండవాసులును ఆయుర్వేద వైద్యులగు శిబిర విద్యార్థులలో నొకరగు వెంకటరమణప్పగారు తాను యికముందు ఆయుర్వేద వైద్యమును చాలించెదననియు ప్రకృతివైద్యమునే అవలంబించెదననియు చెప్పెను.

సుప్రసిద్ధ ఆంధ్రవాఙ్మయవేత్తయగు కొత్తా శ్రీరామశాస్త్రిగా రుపన్యసించుచు యీ ప్రకృతి జీవనము కూలిచేయువారికి కొండరాళ్లు కొట్టువారికి వ్యవసాయము చేయువారికిని బోధించ నవసరములేదని విద్యార్థులు వర్తకశ్రేష్ఠులు మొదలగు పట్టణవాసులకే బోధించుటవసరమని చెప్పిరి. బీదవారు ప్రకృతిజీవనము చేయుచున్నారు. పూర్ణాయుర్దాయము నేపొందుచున్నారు.బొత్తుగ చెట్లక్రింద నేనివాసము చేయుమనినచో విద్యాధికు లట్లు చేయరు. కనుక వర్తమానకాలము ననుసరించియే ప్రకృతిజీవనమును బోధించవలసి యున్నది.

ఒకప్పుడు 3 కోట్ల ఆంధ్రులు భారతదేశమునంతయు నేలియుండిరి. సాహిత్యశిల్పములలో నాదర్శనీయులై యుండిరి. ఇపుడు ప్రకృతిజీవనాదేశమునకుకూడా వారే పూనుకొనుటలో ఆశ్చర్య మేమియులేదు. మదనపల్లి నివాసుల కొక హెచ్చరిక నిచ్చుచున్నాను.శ్రీమంతు లందరు చేరి వూరికిదూరముగ యిపుడుండు శానిటోరియమును ప్రతిగా వకచిన్న గ్రామము నిర్మించి ప్రకృతి కనుగుణ్యముగ కట్టి నివసించిన వారి యారోగ్యము వృద్ధికాగలదు.

ఆటుపిమ్మట పరీక్షించి యందు ఉత్తీర్ణులైనవారికి పట్టములనొసంగిరి. 3వ సంవత్సరము ప్యాసైనవారు వకరు, రెండవ సంవత్సర పరీక్ష ఉత్తీర్ణులైనవారు వకరు, మొదటిసంవత్సరము ఉత్తీర్ణులైనవారు 10 మందియున్నారు. ఈశిబిరమునకు నాసిక్ నుండి వక క్రైస్తవ విద్యార్థియు నాగపూరు నుండి వకయుపాధ్యాయుడును వచ్చియుండిరి. నాగపూరు విద్యార్థి ప్రథమ సంవత్సరపు పరీక్షలో ప్రథమముగ ఉత్తీర్ణులైన బళ్ళాపురము గోపాలకు(కల్లూరు) వక రూపాయి బహుమానమునిచ్చిరి.

తరువాత దివ్యజ్ఞాన కళాశాల ఆంగ్ల అధ్యాపకులగు కె.టి. కృష్ణసామయ్యంగారు శిబిరస్థాపకులను పోషకులను విద్యార్థులను అధ్యాపకవర్గమును అభినందించిరి. ప్రతివారును సత్యమును కనుగొని ప్రకృతి జీవనము అభ్యసించి బాగుపడెదరుగాక యనికోరిరి. ఈ ప్రకృతి జీవనముయొక్క ఉత్కృష్టత వీరందరువచ్చి యిచ్చట ప్రదర్శించుట దైవసంకల్పమని చెప్పిరి. మదనపల్లెలో నీ శిబిరము మూలముగ విశేషముగ ప్రచారము జరిగినది. శిబిరవాసులు మనలో యెంతశక్తియున్నదియు చాటిరి. వీరికున్న మనోనిగ్రహమే మనకందరికిని కలుగుగాక! వచ్చేయేడుకూడా మదనపల్లి వాసులు హృదయపూర్వకఆహ్వాన మిచ్చెదరుగాక!

మదనపల్లి అసిస్టెంటు సర్జన్ ఇ. వెంకటరావుగారిట్లుపన్యసించిరి:—

నేనును వకవిధముగ ప్రకృతివైద్యుడనే. ప్రపంచములో సాధారణముగ అభిప్రాయములు తీవ్రముగ భేదించుచుండును. మనమెప్పుడును అతి తీవ్రముగ మాట్లాడరాదు. క్రియారూపమున మనము చూపుచు యితరులను మనదారికి తీసుక రావలసియున్నది.నాయనుభవ మధికముగ తెనుగు దేశములోనిదే. ప్రతివారు నాదగ్గరకువచ్చి తెల్లమందుగాని నల్లమందుగాని యివ్వమని అడుగుచుందురు. మందు లివ్వనిచో వారికి కోపమువచ్చును. నేనుకూడా వైద్యములో యెక్కువ మందులు వాడువాడనుకాను. తొట్టిస్నానము లందు నాకును నమ్మకముగలదు. ఆరుబయట నిద్రింతును. చన్నీట స్నానము చేయుదును. ఔషధము లధికముగ వాడుట విషప్రాయమనియు అందుచే ఔషధములు తగ్గించి ప్రకృతి సేవించినవారికి పూర్ణారోగ్యము కలుగుననియు దృఢముగ జెప్పిరి.

పిమ్మట ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తు వ్యవస్థాపకు లగు అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు యీ నాల్గవశిబిరము యిచ్చట జరుపుటకు సాహాయపడిన పెద్దలందరికి వందనము లర్పించి యిట్లుపన్యసించిరి.

చిత్తూరుజిల్లాకు యీ శిబిరము వచ్చునని మేముయెప్పుడును అనుకొనలేదు. పెద్దసంస్థ లెవ్వియు యీజిల్లాలో జరుగుటలేదని వక నెపము వున్నది. కాని మొదటిశిబిరమునకు శ్రీయుత జి. నారాయణసామిగారు వచ్చినపుడు వారిపనికి బూనుకొనెదరని అప్పుడే అనుకొన్నాము. సామాన్య ఉపాధ్యాయుడే యింతపని చేయగలిగినపుడు శ్రీమంతులు పలుకుబడిగల పెద్దలు యెన్నియోరెట్లు అధికముగ పనిచేయగలరని మేము అనుకొనుటలో ఆశ్చర్యము లేదు. కార్యదర్శియగు నారాయణసామిగారి కుడిభుజమువలెతోడ్పడిపనిచేసిన వెంకట్రమణయ్యశెట్టిగారికిసాపన్న గుప్తాగారికి పరిషత్తుతరపున నేను అనేకవందనములర్పించుచున్నాను.

ఇంత జయప్రదముగ యీ శిబిరము జరుగుటచూడగ దత్తమండలములు చిత్తూరుజిల్లాగాని మిగిలిన ఆంధ్రజిల్లాలకు యెంతమాత్రమును వెనుకబడియుండలేదని గట్టిగ చెప్పగలను. ఈ మదనపల్లెగ్రామములో యింకొక రెండు శిబిరములు జరిగినగాని రాయలసీమవిద్యార్థులకు వుపయోగమువుండదు. మదనపల్లి అన్నివిధముల బీదలవుదక మండలమని చెప్పవచ్చును.

మదనపల్లెకు 7 మైళ్లలో(రైలుస్టేషన్రోడ్డు)నున్న ప్రకృతి ఆశ్రమములో 12 అడుగులలోతులోనే నీటివూటవున్నది. దాని సమీపమున వకనీటి బుగ్గకూడావున్నది. అచ్చట వక వైకుంఠధామము కట్టవలెనని మా ఆశయము. అనగ సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతమైన పురమును నిర్మించవలెను.

పిమ్మట కార్యదర్శి జి. నారాయణసామిగారు నివేదికను చదివి యిట్లుపన్యసించిరి.

అయినవల్లి ప్రథమశిబిరమునకు నేనువెళ్ళివచ్చిన దాదిగ మా రాయలసీమలో అట్టి శిబిరముజరుపవలెనని తలంచుచుంటిని. నాస్నేహితులతో యోచించిన వారును నాయభిప్రాయముతో నేకీభవించిరి. నేను పలుగ్రామములలో పట్టణములలో శిబిరప్రచారము చేయుచు, శిబిరస్థాపనకు కావలసిన ధనసంపాదనకు బూనితిని. ఈ ప్రయాణములలో నేను కనుగొన్నదేమనగ శ్రీమంతులకంటె సామాన్యులే నా కెక్కువ తోడ్పడి, యీ శిబిరనిర్వాహకమునకు కారకులైరి. ప్రకృతిజీవనావలంబకులు ప్రకృతి సేవవలన బాగుపడిన వారు చేసిన సహాయమునకంటె యీ వుద్యమము నెఱుగనివారే నా కెక్కువ సాహాయము చేశిరి. సుమారు అయిదువందలరూపాయలు వసూలు చేయగలిగితిని. ప్రధానాచార్యులగు శ్రీయుత డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు యీ యేడుశిబిరమును యిక్కడ నడుపుటకు వప్పుకొనుటలో యెక్కువ స్వార్థత్యాగమును చూపిరి.

అధ్యక్షుని అంత్యోపన్యాసము

పిమ్మట సభాధ్యక్షులు అంత్యోపన్యాసమందిట్లు చెప్పిరి:-
నేను యిచ్చట నేర్చుకొనుటకు వచ్చితినేగాని నేర్పుటకు రాలేదు. ప్రజలకు నేనుకూడా మీకంటె అధికముగ చెప్పుచున్నాను. కాఫీ మానుమనియు పండ్లు తోమవలెననియు చెప్పుచుంటిని. దంతవైద్యమునుగూర్చి పత్రికను నడుపుచున్నాను. దంతవైద్య పాఠశాలను నడుపుచున్నాను. కాని నేను చేసిన ప్రచారమునకు తగిన ఫలము గలుగలేదని గట్టిగ చెప్పగలను. ప్రకృతిసేవయే యెల్లప్పుడును చేయరాదు. ఇతర వైద్య విధానము కూడా మేళవించి ప్రకృతివైద్యము చేయవలెను. అట్లు చేసినచో ఫలముసరిగనుండును. ఎప్పటికిని రోగనివారణ పద్ధతికంటె రోగనిరోధక పద్ధతియే శ్రేష్ఠతరము. మన పెద్దలు యెన్నియో రోగనివారకపద్ధతు లేర్పరచిరి. తులసి చెట్టుకు ప్రదక్షిణములు చేయుట, కొండలెక్కి దేవతా దర్శనములు చేయుట, విద్యాభ్యాసము ఉదయముననే చేయుట యిత్యాదులు.వీనిలోమనమేమి చేయుచున్నాము? ఆంగ్ల పాఠశాలలన్నియు 10గం. మొదలు 5గం.వరకు పని చేయును. భోజనము చేసినవెంటనే పని చేసినచో ఆహారముచక్కగ జీర్ణముకాదు. పల్లు పాడగుట కిదియే కారణము. పల్లులేనివారికి పైత్యకోశము చెడును. సంవత్సరమున కొకితూరి యిట్టి శిబిరములు నడపినచో మనశరీరములు బాగుపడును. పట్టణములో ప్రకృతిజీవనమునకు యెంతమాత్రమును వీలులేదు. అచ్చటిపాలలో ప్రాణముండదు. మనదేశములో చాలమందికి 40 సం॥ నిండకముందే పండ్లు ఊడిపోవుచున్నవి. పల్లు కుంచెగలపుల్లలతో తోముకొనవలెను. పేస్టులు, బ్రష్షులు అక్కరలేదు. బ్రష్షులు, పేస్టులు మొదలగువాటికి మనదేశము నుండి సాలీనా 16 కోట్ల రూపాయలు బయటకి పోవుచున్నవి. కాన మనము ప్రకృతి ననుసరించి యెంతదూరము పోయిన అంత మేలు కలుగును.

పిమ్మట ఆహ్వానసంఘముతరపున అధ్యాపకవర్గమునకు పుష్పమాలలను నూతన ఖద్దరుశాలువలను సమర్పించిరి. మంగళధ్వనులతో సభ ముగిసెను. సభ్యు లందరికిని ఫలములు పంచిపెట్టబడెను.

శిబిరమునందలి రోగులు

ఈశిబిరమునకు రోగులు చాలమంది వచ్చిరి. అందుముఖ్యమైన వ్యాధులుగల కొంతమంది రోగులను గూర్చి తెలిపెదము.

ఇచట జరిపిన ప్రధాన చికిత్సలు

1 ఉపవాసము, 2 అదిత్య పేటికా స్నానములు, 3 ఫలహారము, 4 యెనిమా 5 తడికట్లు, 6 తొట్టిస్నానములు మొదలగు జలచికిత్సలు.

శిబిరవాసులందరికి అపక్వాహార నియమము నిర్బంధముగ యేర్పరుప బడియుండెను. అందురోగులకు ప్రత్యేక ఆహారములు, ఫలరసములు, కూరకాయలు, పండ్లు నియమింపబడెను.

కొబ్బరి, వేరుశనగ, పప్పులు, దుంపలు బహిష్కరింపబడెను. రోగులు అందరితో పాటు అధఃశయనము బ్రహ్మచర్యము, వాతాతప వర్షస్నానములు. శిబిర జీవనము, సత్సంఘజీవనము చేయుటవలన వ్యాధులు కొంతవరకు నివారణయైనవి. ఇట్టి శిబిరములు వైద్యులను తరిబీయతు చేయుటకు మాత్రము యేర్పడి యుండుటచేత రోగులకు ప్రత్యేకవసతిగ యుండవు. అయినను ఒక నెలరోజులలో వారికి వ్యాధులు పూర్తిగ కుదురవు. స్వాభావిక జీవనము చేయ నలవరచుకొనుటకు మాత్రము ఇచట అనుకూలపడును. అందువలన రోగులకు కొద్దిచికిత్సమాత్రము చేసి ప్రకృతిచికిత్సాలయములయందు కాని ఇంటివద్దగాని చికిత్స చేసికొనుటకు సలహా లివ్వబడినవి.

1 ఆర్. వి. పురుషోత్తంగారు పిఠాపురముతూర్పుగోదావరి జిల్లా. కుష్టువ్యాధి - వీరు ఫలరసములు, రెండుమూడు రోజుల వ|| 5,6 తడవల ఉపవాసములు, ఆతప స్నానములు, మృత్తికా స్నానములు చేసిరి, చికిత్స ఇంటివద్ద చేసుకొనుట యెక్కువ అనుకూలముగ నుండునని చెప్పగా అదిత్యాపేటికా స్నానములు, మృత్తికా స్నానములు, నారింజ, అనాస, బత్తాయి, రసముగల మామిడి మొదలగు ఫలరసములు తీసికొన నియమింపబడెను.

2 నిమ్మగడ్డ గోపాల కృష్ణయ్యగారు, చందాప్రోలు కృష్ణాజిల్లా.

3 యస్. వెంకటరామిరెడ్డిగారు, కాళహస్తి, చిత్తూరుజిల్లా,

వీరికి చేతులమీద పొడలు మచ్చలు పైత్యాశయవ్యాధులు యుండెడివి. వీరు 5 రోజులు ఉపవాస ముండిరి. ఫలరసముల తీసికొను చుండిరి. అదిత్యాపేటికాస్నానములు చేయుచుండిరి. అందు క్రిందినుండి పైకి వరసగా పసుపు, మూడునీలములు వేయబడెను.

4 సుంకు సావిత్రమ్మగారు పుంగనూరు. ఈమెకు కాళ్లు చచ్చుపడిపోయెను. శరీరము శుష్కించెను. ఈమెకు ఉపవాసము, కాళ్లకు నారింజరంగుకాంతి, కటిస్నానములు యెనిమా, తడికట్లు చికిత్స చేయబడెను.

5 కెంపు దేవమ్మగారు. టిప్టూరు. బొల్లి స్థూలకాయం, ఈమెకు అదిత్యాపేటికాస్నానములు పసుపు, ఆకుపసపు రెండునీలములు రంగుఅద్దములతో చేయించబడెను. 8 రోజులు ఉపవాసము చేసెను. ఉపవాసానంతరము నారింజపండ్లుతినియుండెను.

6 యె. యస్. పద్మావతమ్మగారు వాయల్పాడు. హిస్టేరియామూర్ఛలు. ఈమెకిచాల పైత్యతత్వము. యేమాత్రము వేడి తగిలినను ఉద్రేకముగలుగును. ఈమెకు అదిత్యాపేటికాస్నానములలో క్రిందినుండి పైకి వరుసగా ఆకు పసపు మూడునీలములు అద్దములతో ఉదయము 7 గంటలకు తక్కువ తీక్ష్ణముగల యెండలో స్నానములు చేయించెడివారు.

ఈమెకు ఫలరసములు ఇవ్వబడెను. ఇదివరకు ఉధృతముగ వచ్చు అపస్మారము శిబిరమునందు కొంతవరకు తగ్గినది. వీరిని నియమితహారమునం దుంచుట చాల అసాధ్యముగ నుండెను. రోగపుఆకలి యెక్కువగనుండుట వలన అపథ్యపదార్థములనుకూడతినుచుండెడిది. ఇంటవద్ద అదిత్యాపేటికాస్నానములు, ఫలరసములు తీసికొనుట నీలిరంగు సీసానీరు తీసికొన నియమింపబడెను. ఇట్టివారు ప్రకృతి చికిత్సాలయములయం దుండుట మంచిది.

7 టి. శీతమ్మగారు, సేలము. ఈమెకు మూత్రాశయవ్యాధి. ఈమె చాలపట్టుతలతో 15 రోజులు ఉపవాసముండెను. ఉపవాసానంతరము నారింజ పండ్లు తినియుండెను. ప్రతిరోజును అదిత్యాపేటికా స్నానములు చేయుచుండెను.

8 ఇంగువ శివకామసుందరమ్మగారు. గుత్తి. పైత్యాశయవ్యాధి, ఈమెకూడ 13 రోజులు ఓపికతో ఉపవాసముండెను. అదిత్యాపేటికాస్నానములు చేయుచుండెను. ఉపవాసానంతరము నారింజపండ్లు తిని యుండెను.

శ్రీ చతుర్థప్రకృతిచికిత్సాశిక్షణశిబిరము, మదనపల్లి, మే 1936

ఆహ్వాన సంఘము వారి

నివేదిక

1922 సం॥ నుండియే ప్రకృతిచికిత్సావిధానమునం దొకింత అనుభవాభిరుచులుగలవాడనగుట (జి. నారాయణ స్వామి) 1932 సం॥అయినవల్లివద్ద ధర్మపరాయణులగు శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆతిథ్యమున నడుపబడిన మొదటిశిబిరమునకు వెళ్ళినదాదిగా, "ఈశిబిరమును మన చిత్తూరురాయలసీమప్రాంతముల కెట్లు తెప్పింపగలమా? యను జిజ్ఞాసలోబడి అప్పుడప్పుడు "నావంటి బీదవాడు, సామాన్యుడేడి? దీని నేర్పాటు చేయుటెట్లు?" యనుసంశయము మనస్సును కలతబెట్టినను పైసంకల్పముమాత్రము నన్ను విడచినదిగాదు. నా మిత్రవర్యులగు శ్రీయుతులు దేవతి వెంకటరమణయ్యశెట్టి, యన్. వెంకట్రామిరెడ్డి, పొగాకుల సుబ్బన్నగారలతో ప్రస్తావించితిని. 'బళే! బాగున్నది' కానిమ్మని వీపుదట్టిరి. కొంత ప్రచారముగావించితిమి. మిత్రుల సహకారమున మదనపల్లిలో నాహ్వాన సంఘమును స్థాపించితిమి.

ఆహ్వాన విజ్ఞానపత్రికల నానాప్రాంతములకు బంపితిమి. పత్రికలలో ప్రకటించితిమి.

స్థలము దూరమైనను, పండ్లు, నీటివసతులు తక్కువైనను నా యందలి యవ్యాజానురాగముచేతను ప్రకృతిధర్మము నాంధ్రదేశమంతటను వ్యాపింపజేయవలెననెడు దృఢసంకల్పముచేతను, నాగురుతుల్యులగు బ్రహ్మశ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్య యన్. డి. డి. యం.గారు ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారును నాయాహ్వానము నంగీకరించినందులకు వారికి ప్రప్రథమమున నాహృదయపూర్వకవందనములు. తరువాత డి. వెంకటరమణయ్యశెట్టిగారును, యన్. వెంకట్రామిరెడ్డిగారును నేనును బెంగుళూరు - తిప్పూరు- కడప- ప్రొద్దుటూరు-వేలూరు మున్నగు అనేకస్థలములకు వెళ్లి సుమారు350 రూప్యాలచందాలు వసూలుచేసితిమి.మదనపల్లి పౌరమహాశయులే సుమారు 160 రూప్యా॥లు చెల్లించిరి. అటుపై ఏప్రియల్ మాసమధ్యమున శిబిరమునకు తగిన స్థలమును నిర్ణయము చేయుటకు శ్రీయుత, డాక్టరు అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు వచ్చిరి. చిన్నతిప్పసముద్రమువద్ద పోగాకుల సుబ్బన్నగారి [illegible] తోటను, మదనపల్లికి పశ్చిమమున [illegible] మామిడితోటను జూచితిమి. మొదటిదే [illegible] సౌఖ్యంగా రభిప్రాయపడిరి. సరే, పాకలు వేయించుటకు పోతిమి. దోమలు హెచ్చు-నీడతక్కువయని సమక్షమున దెలిసి పై రెండవ స్థలమునే నిర్ణయింపవలసినవార మైతిమి – మార్పును తంతుల ద్వారాను ఉత్తరముల ద్వారాను, పత్రికలద్వారాను ఎరుకపరచితిమి. అప్పటికిని కొందరు రాస్థలమునకే పోయి కొంచెము శ్రమపడి వచ్చిరి.

అటుపై ఏప్రిల్ 28 వ తేదీ నుండియే అతిథులు రాదొడగిరి. ప్రకటించిన మేరకు సరిగా మే నెల 1 వ తేదీ సుప్రభాతకాలమున మెల్లని పిల్ల తెమ్మెరలు చల్లని మామిడి నీడలమీదుగా వీచుచుండ, శ్రీయుత కే. టి.కృష్ణస్వామి అయ్యంగార్ యం. ఏ., గారి అధ్యక్షతక్రింద శిబిరారంభ మహోత్సవము జరుపబడెను.

తదాదిగా రోజుకు రోజు శిబిరకుల సంఖ్య, ప్రేక్షకుల సంఖ్య పెరిగిపోవుచుండెను. 'ధనము చాలునా?' అను భయ మొకింత కలిగెను. కాని సర్వేశ్వరునకు శిబిరమును సాంతముగా-జయప్రదముగా నడిపి ముగింపజేసినందులకు ధన్యవాదములు!

ఇక శిబిర కార్యక్రమము-దినచర్య-రోగులకు చికిత్స-నడు వేసవి కంబళ్ళు కప్పుకొన్నను చాలనంతటి చలికాలముగా మారుట, విద్యార్థులకు జల-యోగ-వ్యాయామ - ఉపవాస సూర్యకిరణాది చికిత్సల నేర్పుట, అతిథి ప్రేక్షకుల రాక మున్నగు పెక్కువిషయములు వేరొకచో తెలుపబడినవి.

మొదటి వారపు - మూడవ వారపు శిబిర విశేషములను "హిందూ" "మద్రాసు మెయిలు" "ఆంధ్రపత్రిక" "అమృతబజారు పత్రిక" మున్నగు పత్రికల కంపితిమి.

మాసాంతమున 'సూర్యనమస్కారములు' 'తరగతి' 'భోజనము', 'రోగులు-వైద్యులు', "శిబిరకులు" "ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు" మున్నగు పెక్కు ఫోటోలు తీయబడి పత్రికలందు ప్రకటింపబడెను. అవన్నియు నిందును జూపబడును. తర్వాత పరీక్షలు నడుపబడెను.

మూడవవారమున మదనపల్లియందు రెండు దినములు ప్రకృతిసభలు ఏర్పాటు చేయబడెను. శిబిరనాయకులు పెక్కుగంభీరోపన్యాసము లిచ్చిరి. తత్ఫలితముగా ప్రేక్షకులసంఖ్య హెచ్చుపెరిగెను. చాలమంది తమ సంశయముల నివర్తిజేసికొనిరి.

తుదకు మే నెల 29 వ తేదీ ప్రాతఃకాలసమయమున మున్ను మద్రాసు జనరలు ఆసుపత్రిలో డాక్టరుగా నుండిన శ్రీయుత హెచ్. వెంకటరావుగారి యధ్యక్షతక్రింద పట్ట

ప్రదానసభజరిగెను.ప్రధానాచార్యులగు శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు విద్యార్థులకు హితబోధగావించినతర్వాత పరీక్షలలో గెలుపొందిన విద్యార్థులకును, విద్యార్థినులకును యోగ్యతాపత్రము లియ్యబడెను. ఆహ్వానసంఘ కార్యదర్శియగు జి. నారాయణస్వామిగారు - శిబిరవిషయములగూర్చిన సంగ్రహనివేదికను దెలిపి, శిబిరాధిపతి గారిని తదితరనాయకులను పుష్పమాలాలంకృతుల జేసి, మరియు నూత్న ఖద్దరువస్త్రముల ధరింపజేసి, ఆహ్వానసంఘము తరఫునను, మదనపల్లిపౌరుల తరఫునను, తమ ధన్యవాదముల శిబిరనాయకులకును అధ్యక్షులవారికిని తెలిపిరి. తర్వాత ఫలపుష్పసమర్పణముతో నాటిసభ ముగిసెను.

ఆ మధ్యాహ్నమే భోజనానంతరము శిబిరసోదర సోదరీమణులందరును వియోగదుఃఖభారమున సెలవు గైకొనిరి. ఇట్టి శిబిరవిజయమునకు కారకులైమాకు చందాలనిచ్చి మాయందును ప్రకృతిచికిత్సాఉద్యమమునందును అభిమానము జూపిన, మహాశయులకును, సోదరీమణులకును మేమెంతయు కృతజ్ఞులము. వారికి మాహృదయపూర్వక వందనము లర్పించుచున్నాము.

ఆరంభముననే 700 కరపత్రములను రశీదులను ఉచితముగా ముద్రించియిచ్చిన యన్. అనంతయ్య శెట్టిగారిని, వర్షసమయమున రాత్రులందు మా కెంతేని సహాయపడినట్టి గుడారములనిచ్చిన శ్రీయుత గురురావు మున్నగు కాలేజీ నిర్వాహకులకును, ఎండకాల మెట్టిదోయని మరపునకు దెప్పించిన మామిడితోటను శిబిరము నుంచుకొనుటకు యిచ్చిన దండువారిపల్లి పాపిరెడ్డిగారి కుటుంబమునకును ఆదినుండియు మాకు చేయూత నిచ్చి ధనవస్తువాక్సహాయముల నిచ్చి మమ్ము ప్రోత్సహించిన మదనపల్లిపుర ప్రముఖులకును, తదితర మిత్రమహాశయులందరికిని మా వందనములు. శిబిరమునకు కడపట 5 రూ. ఇచ్చినందుకు శ్రీ వెంకటేశ్వరనిధివారికి కృతజ్ఞులము.

ఆదినుండియు మాపై నపారప్రేమను జూపి, మాయాహ్వానము నంగీకరించి, వ్యయప్రయాసలకోర్చి మానవసేవాపారీణులై శిబిరమును జయప్రదముగా నడిపి విద్యార్థులకు విద్యను, రోగులకు చికిత్సను, మిత్రులకెన్నెని సలహాలనిచ్చి తోడ్పడిన శిబిరాధిపతియగు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారికిని, అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య మున్నగు నాయకులకును, అధ్యాపకులకును మావందనశతములు.

ఇక నారంభమునుండియు మాకు చేదోడు వాదోడై, శిబిరనిర్వహణమునందేమి, డబ్బువసూళ్ళు చేయుటలోనేమి, పదార్థముల నెప్పటికప్పుడు సరఫరా చేయుటలోనేమి, ఇంక ననేకవిధముల ఎవరిసహాయము లేకున్నను శిబిర మింతజయముగా జరగియుండదో అట్టి మదీయ మిత్రవర్యులగు శ్రీయుతులు దేవతి వెంకటరమణయ్యశెట్టి యన్. వెంకటరామిరెడ్డి, యం. వి. పాపన్నగుప్తగారలకు మాకృతజ్ఞత నెట్లుజూపుటో తెలియజాలకున్నాము. అట్లే తదితర ఆహ్వానసంఘసభ్యులందరికిని మేమెంతయు కృతజ్ఞులము.

అపక్వాహార భూశయన కఠినబ్రహ్మచర్య నియమములకు భయపడక, ఇతరుల నిరుత్సాహము త్రోసిపుచ్చి ప్రకృతిచికిత్సాభిమానులై వచ్చి చికిత్సను బొందిన రోగులకును, ఏతద్విజ్ఞానమును గ్రహించి తాముబాగుపడి, తనతోడి దేశీయులకు సేవసేయుటకు వచ్చిన విద్యార్థులకును మా అభివందనములు. భగవానుడు వారి ఈప్సితార్థముల దీర్చుగాక!

కొన్ని సమయములందు పండ్లకొరత కొంత కనబడినను, మొత్తముపై, ఇట్టి పండ్లకరవుగల స్థలమున హెచ్చుగానే భోజనపదార్థములను, పండ్లనుగూడ సప్లయి చేయగలిగితిమని తత్సంబంధమగు ఖర్చులెక్కలే చెప్పక చెప్పుచున్నవి.ఎట్లన ఆహారపదార్థములకుమాత్రమే(ఉచితముగా ఇచ్చినవిపోను) సుమారు రూ 300-0-0లున్నూ, కేవలము పండ్లకు కూరగాయలకు మాత్రమే సుమారు 225 రూ. లున్నూ ఖర్చయినది.

ఇంకను పండ్లెక్కువగా సప్లయి చేసియుండెడివారమే కాని, వచ్చువారి సంఖ్య తెలియనందునను, ఫలములు కొన్నివేళలందు చాలినన్ని లభింపనందునను,ఇదివరకువలె గాక శిబిరముయొక్కయు, కొంతవరకు పరిషత్తువారియొక్కయు ప్రయాణఖర్చులను, తపాలాఖర్చులను,బండ్లకూలీలఖర్చులను, శిబిర పరికరముల ఖర్చులను, ఫోటోల ఖర్చులను, నోటీసుల ఖర్చులనుఇట్టిపెక్కుఖర్చులను భరింపవలసిన వారమైతిమి.

ధనము చాలనట్లు యేర్పడెను. 72 రూ. లోటుగన్పట్టెను. కాని వాగ్దానముచేసిన మిత్రులనేకమంది చందాలనిచ్చుటచేతను అనుకొన్న ఖర్చులు కొంతతగ్గుటచేత ఆ లోటును పూర్తి చేయుటేగాక,ఇంకను 40 రూ. మిగతను జూపగలిగినందుల కెంతయు సంతసించుచున్నాము.

మొదటి మూడుశిక్షాశిబిరములను తూర్పుగోదావరిజిల్లా ఐనవల్లియందు శ్రీయుత నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆదరణక్రింద నిర్వహింపబడినవి. దానికి మన మెంతయు కృతజ్ఞులము. అట్టి మహాదాతలు అంతటను లభించుట దుర్లభము. అట్టి సమయములందు రోగులు మొదలగువారు

శిబిరవ్యయములనుభరించిస్వయంకృషితో శిబిరములనడుపుకొనుట సాధ్యమనియు యుక్తమనియు ఈ శిబిర నిర్వహణమువలన మేము తెలిసికొంటిమి. అపుడుఒకచోట నేగాక ఆంధ్రదేశమంతటను అనేక శిబిరముల నేర్పాటు చేయ వీలగును.

ఈ శిబిరమున మే మెన్నేని అనుభవముల గడించితిమి. మే మెన్ని జాగ్రతల వహించినను భోజనాదియేర్పాట్లయం దెన్నేని లోపములు జరుగకపోలేదు. కాని ఇందలి కష్టపరిస్థితులను గ్రహించిన సుహృదు లుదారబుద్ధితో మమ్ము మన్నింతురుగాక యని ప్రార్థించుచున్నాము.

ముందరిశిబిరమును చిత్తూరు-రాయలసీమ మైసూరు సీమల వారు మదనపల్లివద్దనో - ఇంకేదేని చక్కని స్థలముననో ఏర్పాటుచేయుటకు ఇప్పటినుండియే ప్రయత్నింతు రని నమ్మనున్నాము.

తోడిమానవుల కీస్వల్పపు సేవచేయుటకు మా కీదివ్యతరుణమును ప్రసాదించినందులకు దయామయుండగుభగవానునకు మాధన్యవాదములు!

ఇట్లు

జి. నారాయణస్వామి యన్. డి. కార్యదర్శి. ఆహ్వాన సంఘము - మదనపల్లి.

1. యస్. వి. నరసింహాచార్యులు, ,,
2. బైసాని బలరామయ్యశెట్టి ,,
3. దేవతి వెంకట్రమణయ్యశెట్టి బి. యె. బి. యల్, (సహాయకార్యదర్శి)
4. యం. వి పాపన్నగుప్త గారు(కోశాధిపతి)
5. పి.వెంకోబరావుగారు మదనపల్లి.
6. బైసాని వెంకటరత్నము శెట్టిగారు ,,
7. ఓలేటి రామస్వామి శెట్టిగారు ,,
8. శ్రీమతి కెంపుదేవమ్మగారు తిప్పూరు
9. బి. యన్. కృష్ణస్వామిశెట్టిగారు బెంగుళూరుదండు.
10. కొప్పరపు సుబ్బయ్య శ్రేష్ఠిగారు ప్రొద్దుటూరు.
11. జూటూరు నాగమయ్య- సోమిశెట్టి కొండయ్య ,,
12. ఎ. శ్రీనివాసులుగారు రెడ్డి యం. ఏ. వేలూరు.
13. యస్. వెంకటరామిరెడ్డిగారు ఓ. యు., ఓ. ఇ. డి. కాళహస్తి
14. జి. నాగయ్యగారు [illegible]పేపల్లి
15. [illegible]. గంగయ్య నాయుడు గారు నెల్లమంద.
16. ఎ. యస్. అశ్వత్థయ్యగారు [illegible]
17. [illegible] సుబ్బరామయ్య శ్రేష్ఠిగారు ప్రొద్దుటూరు [illegible] సభ్యులు.

1936 సం॥ మేనెలలో మదనపల్లివద్ద యేర్పాటు చేయబడిన శ్రీ చతుర్థ ప్రకృతిచికిత్సా శిక్షణ శిబిరమునకై ధనవస్తు సహాయమును జేసినవారి నామములు:—

మదనపల్లి.

శ్రీయుతులు	రు.అ.పై.
బయిసాని బలరామకృష్ణయ్యశ్రేష్ఠిగారు	25-0-0
యస్. వి నరసింహాచార్యులుగారు	10-0-0
దేవతి వెంకటరమణయ్యశెట్టిగారు బి.ఏ.బి.యల్.	10-0-0
జి.నారాయణస్వామిగారు	10-0-0
యం. వి. పాపన్న గుప్త గారు	10-0-0
ఓలేటి రామస్వామిశెట్టిగారు	10 0-0
పి. వెంకోబరావుగారు	10-0-0
బయిసాని వెంకటరత్నం శెట్టిగారు	10-0 0
కె. రామస్వామిరాజుగారు పి. డబ్లియు. డి.	9-0-0
ఇ. సీతారామయ్యగారు బి. ఏ. బి. యల్.	5-0-0
కె. టి. కృష్ణస్వామి అయ్యంగారు యం. ఏ.	5-0-0
పి. నారాయణరెడ్డిగారు బి. ఏ. బి. యల్.	5-0-0
మాకం వెంకటరమణయ్యశెట్టిగారు	5-0-0
ఆర్. కృష్ణయ్యగారు టీచరు	5-0-0
శ్రీవెంకటేశ్వరనిధివారు	5-0-0
యన్. రాధాకృష్ణయ్య శెట్టిగారు	5-0 0
ఓ. మల్లప్పగారు విద్యార్థి	5 0-0
ఆర్. లక్ష్మణరావుగారు బి. ఏ. బి. యల్.	5.0-0
మాకం చినరంగయ్యశెట్టిగారు	2-0.0
గార్ల అశ్వత్థం అండు బ్రదర్సు	2-0 0
ఆర్. సుబ్బాశాస్త్రులుగారు	2.0-0
డి. వి. కృష్ణమూర్తిగారు యం.ఏ.యల్.టి.	1-0-0
యం. సీతమ్మగారు C/O యన్. రాధాకృష్ణయ్యశెట్టిగారు	1-0-0
ఏ. యస్. కృష్ణమూర్తిశాస్త్రిగారు బి. ఏ. యల్. టి.	1-0-0
కె. యస్. వెంకటసుబ్బన్నగారు బి.ఏ.యల్.టి.	1-0-0
ఆర్. టి. రంగారెడ్డిగారు బి ఏ. బి.యి. డి.	1 0-0
వి. కనకసభాపతినాడాల్ గారు బి. ఏ. యల్. టి,	1-0.0
సి. రామిరెడ్డిగారు బి. ఏ. బి. యల్.	1-0-0
జె ఆర్. శ్రీనివాసమూర్తిగారు	1-0-0
[illegible]. భీమారావుగారు	1-0-0
ఏ. నంజుండప్పగారు బి. ఏ. వకీలు	1-0-0

మాకం చినవెంకటప్పశెట్టి అండ్ సన్సుగారు 1-0-0

ఒక అభిమాని C/o డి. వెంకటప్రియయ్య శెట్టిగారు బి. ఏ. బి. యల్. 0-8-0

తిప్టూరు (మైసూరు యస్టేటు)

శ్రీమతి కెంపు దేవమ్మగారు 10-0-0

జి. బి. గంగయ్యగారు 5-0-0

యస్. యం. చంగప్పగారు 5-0-0

జి. వెంకటసోమయ్యగారు 5-0-0

శ్రీయుత కన్నియలాల్ జి కల్లుమల్ ఉదయరాంజీ 5-0-0

నారాయణదాసు మధురదాసు కంపెనీవారు 5-0-0

సొరకాయల శివప్పగారు 5-0-0

యం. రాఘవయ్యనాయుడుగారు 5-0-0

సగిణాల జయ్యన్నగారు 5-0-0

సొరకాయల రామస్వామిగారు 2-8-0

పూజారి యెల్లప్పగారు 2-8-0

పి. చంగలాప్రియశెట్టిగారి ద్వారా 2-6-0

యం. శివబసప్పగారు యెక్సుమునిసిపల్ చైర్మన్ 2-0-0

గండికోట సుబ్బన్నగారు 2-0-0

శ్రీమతి గుండ్లూరు జానకమ్మగారు 1-0-0

ఉప్పు బోడిశెట్టిగారు 1-0-0

గోవిందరాజులు గుప్తాగారు C/o యం. రాఘవయ్యనాయుడుగారు 1-0-0

ప్రొద్దుటూరు (కడపజిల్లా)

కొప్పరపు సుబ్బయ్యశ్రేష్ఠిగారు 15-0-0

నారాయణ సుబ్బరామయ్యగారు 10-0-0

జూటూరు నాగమయ్య }
సెలామిశెట్టి కొండయ్యగార్లు } 10-0-0

జూటూరు చినసుబ్బయ్యగారు 8-0-0

కామిశెట్టి అప్పన్న రామయ్యగార్లు 5-0-0

కె. యం. సుబ్బయ్యగారు 5-0-0

తల్లం వీరయ్యగారు 5-0-0

కరమలపుట్టి వెంకటయ్యగారు 3-0-0

మిట్టా బాలన్నగారు 1-0-0

ఊటుకూరు వీరన్నగారు 1-0-0

రాచమడుగు రంగయ్యగారు 1-0 0

పుంగనూరు - (చిత్తూరుజిల్లా.)

జి. నాగయ్యగారు టీచరు చోడేపల్లి 10-0-0

జి. గంగయ్యనాయుడుగారు నెల్లిమంద వి. సి. యొ. పుంగనూరు 10-0-0

వి. వెంకట నారాయణశెట్టిగారు 5-0-0

సుంకు చెంగల్లశెట్టిగారు వారిభార్య సావిత్రమ్మగారు 10-0 0

ముల్లంగి నరసప్పగారు 4-0-0

యి. శంకర నారాయణశెట్టిగారు 1-0-0

జి. సోమన్నగారు 1-0-0

వాయల్పాడు - (చిత్తూరుజిల్లా.)

ఎ. యస్. ఆళ్వారయ్యగారు టీచరు 10-0-0

చింతల రఘునాథరెడ్డిగారు 5-0-0

ఎ. రామచంద్రయ్యగారు సబ్ ఏజంటు 5-0-0

పూతేపల్లి కృష్ణప్పశెట్టిగారు 3-0 0

ఎచ్. రంగరావుగారు టీచరు 3-0-0

తబ్జాల కృష్ణయ్యశెట్టిగారు 3-0-0

చింతల కృష్ణారెడ్డిగారు 2-0-0

మాకం వెంకటాద్రియయ్యగారు 2-0-0

కె. పి. రంగయ్యగుప్తగారు 2-0-0

పూనుగంటి హరిరామయ్యగారు 1-0-0

బెంగుళూరు.

బి. యస్. కృష్ణస్వామిశెట్టిగారు 10-0-0

గార్ల నారాయణశెట్టిగారు 5-0-0

దేవతి వెంకటాద్రియయ్య అండ్ సన్సుగారలు 5-0-0

పామిడి సుబ్బరామశ్రేష్ఠిగారు 5-0-0

దేవతి తిమ్మరాయశ్రేష్ఠిగారు 5-0-0

యస్ శ్రీనివాసశెట్టిగారు వర్తకులు 3-0-0

కోటా కామాక్షయ్య శెట్టిగారు, కేరాఫ్ బి. యస్. కృష్ణస్వామిశెట్టిగారు 8-0-0

వి. సూరయ్యశెట్టిగారు, వర్తకులు 2-0-0

చిత్తూరు.

రైటరు దామోదరంనాయుడుగారి ద్వారా బోర్డుహైస్కూలు హెడ్మాస్టరు టీచర్లు 7-6-0

శ్రీమతి వి. గురమ్మగారు కేరాఫ్ సి. మునసామి సెట్టిగారు వకీలు 3-0-0

పాలకల రామచంద్రారెడ్డిగారు 2-0-0

పి. సుబ్రహ్మణ్యంగారు బి. ఎ., యల్. టి, 5-0-0

ఆర్. వెంకటరెడ్డిగారు బి. ఎ, బి. ఎల్ 2-0-0

రామనాథంగారు బి. ఎ, బి, యల్ 2-0-0

యి. చంగలారావుగారు బి. ఎ, బి. యల్ 2-0-0

బి. చంగారెడ్డిగారు ప్రాసిక్యూటింగుఇన్స్పెక్టర్ 1-0-0

పి, బి. కృష్ణస్వామిఅయ్యంగార్ గారు 1-0-0

యం. యస్. రామచంద్రారెడ్డిగారు యస్. ఐ. 1-0-0
వి. యస్. కృష్ణయ్యర్ యం. ఎ., బి. ఎల్. 1-0-0
జె. కృష్ణరావు బి. ఏ., బి. యల్. 1-0-0
సి. వెంకటరమణయ్యర్ బి. ఏ, బి. యల్. 2-0-0

చదుము – నడిగడ్డ వగైరా పాకాలమార్గం.

యన్. నరసింహారెడ్డిగారు బి. యస్. సి. 5-0-0
టి. సిద్దారెడ్డిగారు చిన్నగొట్టిగల్లు రెండిచర్లపోస్టు 3-0-0
వి. వెంకటాద్రిరెడ్డిగారు గుగజాల అగ్రికల్చరల్ డిమాన్‌స్ట్రేటర్ – గుంటూరుజిల్లా 3-0-0
బి. వెంకటరెడ్డిగారు నడిగడ్డ 2-0-0
ఆర్. నారాయణరెడ్డిగారు బి.ఏ. రెవిన్యూఇన్‌స్పెక్టర్ చంద్రగిరి. 2 0-0
వై. బియ్యా రెడ్డిగారు 1-0-0
పి. గోపాలశెట్టిగారు ఓవరుశీరు మదనపల్లి 1-0-0

తిరుపతి.

సి. రామస్వామిరెడ్డిగారు ట్రెజరర్ 3 0-0
ఇ. పుల్లయ్యగారు బెంచ్‌మేజస్ట్రేట్ 2-0-0
పి. యస్. గురవారెడ్డిగారు కాపువీధి 2-0-0
యమ్. కృష్ణమాచార్యులుగారు టీచరు 1-0-0
యమ్. మొరంరెడ్డిగారు బి. ఏ. బి. ఎస్. డి. 1-0-0
డి. విశ్వనాథరెడ్డిగారు రేణిగుంట 1-0-0
యస్ రంగయ్యనాయుడుగారు దేవస్థానం ఆఫీసు 1.0-0
బి. వెంకటస్వామిరెడ్డిగారు దేవస్థానం ఆఫీసరు 1-0-0
సి. రంగయ్యగారు సబ్‌రిజిస్ట్రారు 0-8-0

కొత్తపేట – మదనపల్లితాలూకా.

సుంకు రంగప్పగారు 5-0-0
దేసు అప్పన్నశెట్టిగారు 3-0-0
,, లక్ష్మినారాయణప్పగారు 2-0-0
,, పెద్దరంగప్పగారు 2-0-0
దేసు అశ్వత్థనారాయణప్పగారు 2-0-0
మేడ వెంకటచలంశెట్టిగారు 1-0-0
రాపూరు ఆదినారాయణశెట్టిగారు 1-0-0

కడప.

బి. వెంకటచలతిరావుగారు పాతకడప 5-0-0
కె. గుండూరావుగారు బి. ఏ., బి. ఎల్., 5-0-0
డి. రామసుబ్బారెడ్డిగారు ,, ,, 2-0-0
కె. సీతారామయ్యగారు వకీలు 1-0-0

చెంబకూరు – పుంగనూరుమార్గం

శ్రీరామ సంజీవిశెట్టిగారు 5-0-0
హెచ్. నంజుండరావుగారు 4-0-0
చంగమిరాజుగారు 1-0-0
ముత్తలీసాహెబ్‌గారు 1-0-0

చంద్రగిరి.

కె. సత్యనారాయణమూర్తిగారు బి.ఏ.యల్.టి., 1-0-0
జయరాంపిళ్లెగారు హెడ్‌మాస్టరు 1-0-0
పి. కె. నారాయణఅయ్యంగార్ 1-0-0
జి. రంగనాయకులుశెట్టిగారు 1-0-0
ఆర్. నలరావుగారు టీచరు 0-8-0
నారాయణరావుగారు ,, 1-0-0
ఆర్. యెల్లయ్యగారు ,, 0-8-0
మునిరెడ్డిగారు ,, 0-8-0
వి. శ్రీరాములురెడ్డిగారు టీచరు 0-4-0

కాళహస్తి.

యన్. వెంకటాద్రిరెడ్డిగారు బి.ఏ.,బి.యల్.డి., 10-0-0

గుత్తి.

శ్రీమతి టి. సీతమ్మగారు 5-0-0
,, శివకామసుందరమ్మగారు 5-0-0

రైల్వేస్టేషన్ – వేలూరు.

జి. శ్రీనివాసులురెడ్డిగారు క్విలన్‌బ్యాంకి 10-0-0

నెల్లూరు.

ఆర్. బి. సుబ్రహ్మణ్యంగారు హెల్తుఆఫీసరు 5-0-0
పుల్లయ్యగారు కేరాఫ్ ఆర్.బి. సుబ్రమణ్యంగారు 5-0-0

నాగపూరు.

హరిగనేశ అంబేకర్ 7-8-0

చిన్న తిప్పసముద్రం.

పొగాకుల సుబ్బన్నగారు 5-0-0

హైదరాబాద్ – మక్తాల్.

యం. కె. వెంకయ్యగుప్తగారు 5-0-0
పాండురంగయ్యగారు 5-0-0

హిందూపురం.

శ్రీనివాసులుశెట్టిగారు టీచరు 5-0-0

పిఠాపురం – చిత్రాడ.

పురుషోత్తమరావుగారు 5-0-0

చన్నపట్న – మైసూరుస్టేటు.

యమ్. ఆర్యమూర్తిగారు 5-0-0

మదరాసు.

టి. రాములక్ష్మమ్మగారు 5-0-0

పెద్దతిప్పసముద్రం.

పినుపాటి గురప్పగారు	3-0-0

రాయచోటి (కడపజిల్లా)

కృష్ణారావుగారు టీచరు	2-8-0

పెనుకొండ.

బి. వెంకటరమణప్పగారు	2-8-0

కోయంబత్తూరు.

వి. కృష్ణమూర్తిగారు	1-8 0
మొత్తం.	604-8-0
మిగిలినవస్తువుల అమ్మకం.	14-11-0
జమ మొత్తం.	619-3-0

ఆహారపదార్థములు వస్తురూపముగా సహాయము చేసినవారు

తిప్పూరుపురప్రముఖులు కొబ్బరికాయలు	380
యన్. వెంకటార్మిరెడ్డిగారి తండ్రిగారు నారు వెంకటరెడ్డిగారు దొడ్డిపట్ల పేరిట వేరుశనగ	80సేర్లు
భాస్కర రామయ్యశెట్టిగారు వగైరా-పెద్దతిప్ప సముద్రం (చిత్తూరుజిల్లా) ఎలనీరుకాయలు	126
యస్. వి. నరసింహాచార్యులుగారు మదనపల్లి వేరుసెనగ	50శేర్లు
శిబిరపుమామిడితోట స్వంతకాపులు — వకపూటఆహారము	
బెంగుళూరుదండు. బి. యన్. కృష్ణస్వామి శెట్టిగారు	కొన్నిపండ్లు కూరగాయలు
కొళ్ళేగాల్ మాణిక్యంశెట్టిగారు	కొన్నిఫలములు
జోలపాళెం సుబ్బన్న మదనపల్లె-వకతట్టెడు బొప్పాయ	
దండువారిపల్లి చిన్నప్పరెడ్డిగారు వేరుశనగ	4శేర్లు

(1936 మే నెలలో మదనపల్లివద్ద జరిగిన) చతుర్థప్రకృతిచికిత్సాశిక్షణశిబిరమునకైనట్టి ఖర్చులపట్టిక:—

తపాలఖర్చులు ఉత్తరప్రత్యుత్తరములు	
పార్సిల్సు - బుక్కు-పోస్టులు.	13- 9-9
బండ్లబాడుగలు కూలీలు నెలజీతములు.	50-13-5
ప్రయాణకర్చులు, చందాలువసూలు చేయుటకు శిబిర సంబంధమగు యితర ప్రయాణఖర్చులు.	39-12-0
శిబిరమునకువలసిన పరికరములు.	49- 0-5
శిబిరఅధ్యాపకులకును, నాయకులకును, ఖద్దరు వస్త్రపారితోషికము.	12-15-9
ఫోటోల ఖర్చులు.	39- 2.0
విజ్ఞాపనపత్రికలు నోటీసులు మొ॥	8- 4-0

ఆహారపదార్థములు.

కొబ్బరికాయలు 755 (ఇందు 360 కాయలు టిప్పూరుపౌరులచే ఉచితముగా ఇవ్వఁడినవి)	21- 1-3
గోధుమలు 152 సేర్లు (ఇందుకొంతమిగిలినది.)	25-14-0
పెసలు. 41¼శేర్లు.	5 0-3
వేరుశనగ (139 శేర్లు ఇందు 5 శేర్లుతప్ప తక్కినది ఉచితము)	0- 4-0
శనగలు 26 శేర్లు.	5-12-0
మామిడిపండ్లు 2850	65- 0-0
బొప్పాయిపళ్లు 1009	33- 0-7
అరటిపళ్లు 8360	64-15-6
కర్బూజా (పుచ్చ) 64	5-10-6
నిమ్మ - కిచ్చల - నారింజ 2200	13-7-4
ఆకుకూరలు, కాయకూరలు, టోమాటో గెనుసు మొ॥	16- 4-3
ఖర్జూరము 5మ. 2వీ.	13. 8-0
ఎలనీరుకాయలు (బొండాలు - ఇందు 126 ఉచితము.)	11- 2-3
పనసపండ్లు 22	5- 6-3
జంబునేరేడు 1000	1- 4-0
చకోత్రి, ఆపిల్సు	1- 4-0
ద్రాక్ష 1¾వీ 1 పావు	0 12-9
జీడి (ముంతమామిడి పప్పు) 2½ వీ	1-13-6
సగ్గుబియ్యం వీశె.	1. 0-6
నూవులు, గసగసాలు, గోధుమపిండి, శనగపిండి మొ॥	1-15-6
చిల్లరవస్తువులు	8-11-11
అతిథులకు ఫలహారములు	4-11-2
నష్ట పరిహారములు	5- 1-2
ద్రవ్యసహాయము (ప్రయాణపు ఖర్చులకు) వి.గోపాలరావు-అనందరావు మార్షల్సు గార్లకు.	12- 8-0
మొత్తంఖర్చులు	539- 3-0
గాక నిల్వ	80. 0-0

ఆహారవ్యయముల వివరణము

మొదటి శిబిరము

మొత్తము 30 దినములశిబిరకాలమందును 50 మందికి ఈ క్రింద వివరించినప్రకారము ఆహారపదార్థములు ఖర్చుఅయినవి.

1	గోధుమలు	110 శేర్లు	రు 1కి 9 శేర్లు చొ॥		12-0-0
2	పెసలు	90 ,,	,, 12 ,,		7-8-0
3	శనగలు	50 ,,	,, 16 ,,		3-2-0
4	వేరుశనగ	360 ,,	బస్తా 1 కి 3-8-0 చొ॥		14-0-0
5	కొబ్బరికాయలు	1000 ,,			25-0 0
6	అరటిపండ్లు	200 గెలలు	కోనసీమగెల 0-4-0	}	62-8-0
			బెజవాడలో 0-6.0	}	
7	జీడిమామిడిపండ్లు	400			0-4-0
8	పుచ్చకాయలు	400	రు 1కి 20 చొ॥		20 0-0
9	మామిడిపండ్లు	600	(చిన్నవి) రు 1కి 100 చొ॥		6-0 0
					150-6-0

ప్రతిదినము అతిథులు, అభ్యాగతులకు ఈ పదార్థములనుండియే ఆహార మివ్వబడుచుండెను. పై పదార్థముల యందు శరీరపోషణ కవసరమగు పిండిపదార్థములు, చక్కెర, మాంసకృత్తు, క్రొవ్వు, సేంద్రియలోహలవణములు లభించుటయేగాక జీవసత్తులనబడు వైటమినులు యీపదార్థములయందెల్ల నిండియుండుటవలన రోగనిరోధకములుగ గూడ నుండ గలవు. అట్టియాహారము 1500 మందికి 150 రూపాయలలో నిమిడిన యెడల ప్రతి యొక్కనికిని దినమంతటికిని(రెండు పూటలకును గూడ) 0.1-7 లగు చున్నది.

రెండవ శిబిరము

మొత్తము 24 దినముల శిబిరకాలమందును 1300 తడవలు భోజనములు చేసినందులకు ఈ క్రింద వివరించిన మేరకు ఆహారపదార్థములు ఖర్చయినవి.

1.	గోధుమలు	48 శేర్లు	శే 1 కి	()-2-0 చొ॥	6- 0-0
2.	పెసలు	24 ,,	,,	0-1-4 ,,	2- 0-0
3.	వేరుసెనగ	124 ,,	,,	0-0-6 ,,	3-14-0
4.	కొబ్బరికాయలు	400	100 కి	1-8-0 ,,	6- 0-0
5.	అరటిపండ్లు	5,200	100 కి	0-3-0 ,,	9-12-0
6.	పుచ్చకాయలు	550	100 కి	2-4-0 ,,	12- 6-0
	శిబిరవాసులు స్వయముగా కొన్న మామిడి, పనస				20- 0-0
				మొత్తము	60- 0-0

పైపదార్థములు రోగనిరోధకములుగ గూడ నుండగలవు. అట్టి యాహారము 1300మందికి రు 60 లలో నిమిడిన యెడల ఒక్కొక్కనికి దినమునకు (2 పూటలకు) రు 0-1-6 లగుచున్నది.

మూడవ శిబిరము

ఆ హా ర వ్య య వి వ ర ణ ము.

మేనెల 1 తేదీనుండి 30 వ తేదీవరకు

ఆహారపదార్థములు.	పరిమితి.	ఖరీదు.
1 కొబ్బరికాయలు	879	రు. 22-0 -0
2 పుచ్చకాయలు	481	15-0 .0
3 అరటిపండ్లు	10867	27-8 -0
4 బెండకాయలు	40	0-2 -0
5 బీరకాయలు	30	0- 2-0
6 బొప్పాయికాయలు	53	1- 0-0
7 గోధుమలు	26 కుంచములు	11- 0-0
8 పెసలు	14 కుంచములు	5- 8-0
9 వేరుసెనగ	42 కుంచములు	9- 0-0
10 మామిడిపండ్లు	1786	7.14-6
11 పనసతొనలు	670	3- 6-6
12 ఖర్జూరకాయలు	5 మణుగులు	20- 0 0
శిబిరవాసులు స్వంతముగా కొన్నమామిడిపండ్లు		80- 0-0
మొత్తము ఖర్చు		202- 9-0

శిబిరము 30 దినములలోను 1500 మంది రెండుపూటలను ఆహారము తీసికొనిరి. అనగా ఒక్కమారుగా 3000 మంది ఆహారమును తీసుకొన్నదానితో సమానము.

3000 మందికి 202 9-0 అయిన, ఒకనికి (1 పూటకు) 0-1-1 వంతున ఖరీదు అయినది. రోజుకు 0-2-2.

నాలుగవ శిబిరము

కొబ్బరికాయలు	1021		56- 0-0
గోధుమలు	152 మద్రాసుపళ్లు		11. 0-0
పెసలు	$41\frac{1}{4}$	శేర్లు	5- 0-3
వేరుశనగ	139	,,	8-12 0
శనగలు	26	,,	5 12 0
మామిడిపండ్లు	2850		65- 0-0
బొప్పాయిపండ్లు	1009		33- 0-7
అరటిపండ్లు	8360		64-15-6
పుచ్చ	64		5-10-6
పనసపండ్లు	22		5- 6-3
జంబునేరేడు	1000		1- 4-0
ఆపిల్సు	100		1. 4-0
వంటలేని లడ్డులు			4-10-3
నిమ్మ కిచ్చిలి	2200		13. 7.4
కూరగాయలు			16 4-3
ఖర్జూర	5 మళ్ళ 2 వీసెలు		13 8-0
			319-14-11

అనగా 90 మందికి నెలకు రు 320 లు అయినవి. అనగా మనిషికి రు. 3-9-0 లు దినమునకు రెండుఅణాలకు కొంచెము తక్కువ.

ఆంధ్రపత్రిక అభిప్రాయము

(30—5—36)

ప్రకృతి-ఆరోగ్యము

ప్రకృతి భగవత్స్వరూపము. దాని నాస్వాదించుటకు మానవజాతి కంతకును స్వేచ్ఛగలదు. సూర్యరశ్మి, వెల్తురు, గాలి, నీరు, ఆహారము అన్నియు ప్రకృతిదత్తములే. అయినను యివి మానవుని యనుభూతిలోనికి వచ్చు నప్పటికి యేదోవిధముగ కల్మలము లగుచున్నవి. అందువలన రోగము లేర్పడుచున్నవి, ఆరోగ్యమునకు భంగము గల్గుచున్నది. ప్రకృతియే మరల నారోగ్యము నిచ్చునని చెప్పెదరు. అప్పుడు అప్రాకృతకర్మ లేవియాచరింపబడెనో యాలో చించుకొని వానిని సరిజేసికొన వలసియుండును. ప్రకృతి యన నెట్టిదో తెలిసికొనవలెను. ఆ చికిత్స యెట్టిదో గ్రహింపవలెను. ఇయ్యది యీ దేశమున నూత్నముగాదు. కర్మభూమి కిది స్వాభావికధర్మము. ప్రకృతిమార్గముల, మానవధర్మముల, శాస్త్రవిహితపద్ధతుల నాచరించుటయే విధి. అదియే ఆరోగ్యము, అదియే చికిత్స. అదియే మోక్షమారము.

ఈధర్మములును చికిత్సలునుఆరోగ్యపద్ధతులును కొలదివత్సరముల నుండియు నాంధ్రదేశమున వ్యాప్తిగావించినవి.వానియందు నమ్మకముగలవారు ఆపద్ధతుల నవలంబించుచున్నారు. ప్రచారమునకు గాను ప్రకృతిశిక్షాశిబిరము లేటేటను జరుపబడుచున్నవి. ఈసారి యీసమావేశము మదనపల్లిలో జరిగినది. రేపటితో నది యచట పూర్తియగును. అందొసంగిన యుపన్యాససారాంశముల నిన్నటిపత్రికయందు బ్రకటించియుంటిమి. అయ్యవి పాఠకులలో ప్రకృతియుపాసనా బలమును గలుగజేయునని నమ్మెదము.

కాని ప్రకృతియందు విశ్వాసమేర్పడుట సులభమగుకార్యముగాదు. అందులకు ఆత్మవిశ్వాసమును బలమును గావలయును. మానవమాత్రుడగు వైద్యుని యందును గురియున్నగాని మందు పట్టదు. మందు ఉండగనో ద్రావకముగనో సేవించుచున్నగాని ఆత్మతృప్తిగలుగదు. అటులగాక నీటిలోను, సూర్యకిరణములలోను, రంగులలోను,ఉపవాసమునందును, శరీరమర్దనమునందును వైద్యగుణము లున్నవని చెప్పునెడల అందు విశ్వాసముగలుగ చేయుట కష్టము. ఇతర మందులు పుచ్చుకొనుట వలన రోగము కుదిరినటుల గాన్పింపవచ్చును గాని రోగరాహిత్యము కాజాలదు. పైదెల్పిన చికిత్సలు రోగరాహిత్యమును జేయుననియు శరీరమును ప్రకృతి సిద్ధమగు మార్గముల నడుచుట కనువుగ జేయుననియు దెలిసికొన్నయెడల ప్రకృతి మాహాత్మ్యమునుగాంచి యబ్బురపడుదురు. నిత్య జీవితమునందు నవనాగరకతలో ప్రకృతివిరుద్ధములగు కర్మల నెన్నింటినో యాచరించుచుందుము. పుర, గృహ పారిశుధ్యముల గూర్చి యాలోచనయే లేకపోవుటవలన కేవలమాధిభౌతికతత్వములో బడిపోవుటవలన ఆత్మ, ప్రకృతి, సత్యము, శౌచము, అహింస మున్నగు వానిని గూర్చిన యాలోచనలేయుడుగంటినవి.ధనాధిక్యముచేత అప్రాకృతములును అప్రాచ్యములగు నాచారములు వంటబట్టినవి. వానిని వదల్చుటకు ప్రకృతిశిక్షాశిబిరములు అక్కరకు రాగలవనుటకు సందియములేదు.

ప్రకృతి వైద్యచికిత్స, ఆరోగ్యమార్గముల ననుష్టించుట వలన మానవునియందు జాతీయప్రబోధము గలుగగలదు. సత్యఅహింసలయందు సంపూర్ణ విశ్వాసముగలుగగలదు. ఆత్మ విశ్వాసము, ఆత్మ స్వాతంత్ర్యము, త్యాగము, శాంతి మున్నగు సుగుణము లేర్పడగలవు, అంతర్వీక్షణశక్తియబ్బును. ఋషులు అవలంబింపదగిన పద్ధతులివి. వీనివలన భారతీయాత్మ వికసింప గలదు, 'శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం' అనువాక్యమున నమ్మకమున్నయెడల ప్రకృతి ననుసరించుటవలన శరీరము ధర్మసాధనమున కెటుల నుపకరింపగలదో అనుభవమునందు దెలియును. కాని యీ ప్రకృతి సిద్ధాంతములను వైద్యచికిత్స మార్గములుగ గాక రోగనివారణ పద్ధతులుగ గ్రహింపవలసి యుండునని తలంచెదము. ప్రకృతిమాట మాట్లాడునపుడు రోగమున కదియతీతమైనదని తెలిసికొనవలెను. కాని మానవునిప్రకృతికిని బాహ్యప్రకృతికిని సమన్వయము గావలయును. అదియే కష్టము. ఎవరికి వారు దానిని గనుగొనవలెను. వైద్యుడైనను మానవ ప్రకృతిని గనుగొననిది యౌషధము నీయజాలడు. కాబట్టి ప్రకృతి ననుసరించుటలోనైనను యెంతవరకు సరిపడునో తెలిసికొని యుపయోగించుకొనవలెను. అపుడు వైద్యముతోను చికిత్సతోను అక్కర లేకుండ మానవుడు నిరోగిగానుండగలడు. ప్రకృతిధర్మముగూడ నదియే యని తలంచెదము. ప్రకృతి ననుసరించుట యెట్లో ధర్మము లేవో చాలవరకు దెలియవచ్చును గాని ఆచరణయందు మాత్రము సాధ్యము జేసికొనుటకు త్యాగముగావలయును. ఇట్టి శిక్షాశిబిరములందు జేరుటవలన నందులకు వలయు త్యాగమును, విశ్వాసము నేర్పడగలవు. ఇయ్యవి దేశమంతటను వ్యాపించునని తలంచెదము.

రాబోవు శిబిరము

1937 సం॥రం మేనెలలో జరుగును

శిబిరనిర్ణయము, ప్రదేశము, నిర్ణీతపుస్తకములు మొదలగు సమస్త వివరములున్ను ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడుచుండును. దరఖాస్తులు ప్రకృతి ఆఫీసు మేనేజరుగారిపేర పంపవలెను.

ప్రకృతి ఉద్యమముతో సంబంధముగల ప్రతివారును పత్రికకు చందాదారులుగా చేరుట ముఖ్య కర్తవ్యము. ఇంగ్లీషు వచ్చినవారు ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రికకుకూడ చందాదార్లుగా చేరవచ్చును.

—శిబిరాధిపతి.



డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, యన్. డి., డి. యం.
శిబిరాధిపతి, ప్రధాన అధ్యాపకులు,
ఎడిటరు : ప్రకృతిపత్రిక, ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రిక



సూర్యనమస్కార వ్యాయామము.

దిగవల్లి వేంకటశివరావుచే రచియింపబడిన ఇతర గ్రంథములు

సహకారవస్తు నిలయోద్యమము

గ్రంథాలయములం దుంచుటకు మద్రాసు టెక్స్టుబుక్కు-కమిటీవారు ఆమోదించినారు

(ఫోర్టుసెంట్ జార్జి గెజట్ 16-4-35, పుట 256)

ఇది సహకారశాస్త్రమును దేశీయ దేశాంతర సహకారోద్యమమును అందుకు సంబంధించిన సమస్యలను విపులముగా చర్చించు ఉత్తమగ్రంథము. రాక్డేలుసహకారోద్యమచరిత్ర, సహకారోత్పత్తి, కృషి, పరిశ్రమ, వ్యాపారములు, ప్రజారోగ్యము విద్యనభివృద్ధిచేయగల సహకారపద్ధతులు, భారతదేశ ప్రజాజీవనము, పారిశ్రామికాభివృద్ధి గ్రామపునర్నిర్మాణములను గూర్చిన ప్రకరణములు నిందుగలవు. ప్రజల ఆర్థికస్థితిగతులను ప్రభుత్వాదాయ వ్యయ పద్ధతులను ప్రపంచములోని ఇతరదేశములవానితో పోల్చిచూపు స్థితిగతి లెక్కలును మనదుస్థితినితొలగించు మార్గములను సూచించు వ్యాఖ్యానములును గలవు. ఇది కృష్ణాజిల్లా కో-ఆపరేటివ్ ఫెడరేషనుచే ప్రకటింపబడినది. 260 పుటలు

సాదా బైండు వెల రు 1—0—0 క్యాలికో బైండు వెల రు 1—4—0

అధినివేశ స్వరాజ్యము

విజ్ఞానచంద్రికలోని 40 వ గ్రంథము.

బ్రిటీషుసామ్రాజ్య స్వరూపస్వభావములు, స్వరాజ్యప్రయోజనము, అధినివేశస్వరాజ్యచరిత్ర, అధినివేశ స్వరాజ్యసమస్యలు, ఫెడరలు రాజ్యాంగవిధానము, ప్రజాప్రభుత్వ ప్రాతినిధ్యపద్ధతులు, కెనడా డొమినియను, ఆస్ట్రేలియా కామన్వెల్తు, ఐరిషు ఫ్రీస్టేటు, ఆంగ్లరాజ్యాంగములనుగూర్చి చర్చించు ఉత్తమ రాజ్యాంగ శాస్త్రగ్రంథము. నూతన ఇండియా రాజ్యాంగ చట్టములోని మంచిచెడ్డలు గ్రహించుట కిది తోడ్పడగలదు. వివిధదేశ ప్రజల ఆర్థికస్థితిగతులు ప్రభుత్వాదాయ వ్యయపద్ధతులు పోల్చి చూపు స్థితిగతిలెక్కల జాబితాలు 36 కలవు. ఇది "అధినివేశ స్వరాజ్యము, ప్రపంచ రాజకీయములనుగూర్చిన ఉత్తమ గ్రంథ"మని హిందూపత్రిక ప్రశంసించినది. దీని ప్రాశస్త్యమును గూర్చి ఆంధ్రపత్రిక 2-9-33 తేదీన సంపాదకీయ వ్యాసమును ప్రచురించినది. 250 పుటలు. వెల రు. 0-12-0.

దక్షిణాఫ్రికా

విజ్ఞానచంద్రికా గ్రంథమాలలోని 36 వ గ్రంథము.

దేశచరిత్ర, రాజ్యాంగచరిత్ర, భారతీయులబాధలు, గాంధిమహాత్మునిసత్యాగ్రహచరిత్రము నిందుగలవు.

అనేకపటములు. కాలికో బైండు — 432 పుటలు. వెల రు 2—0—0

భారతదేశ స్థితిగతులు

వివిధదేశప్రజల ఆర్థికపరిస్థితులు, ప్రభుత్వాదాయ వ్యయవిధానములు, మనదుస్థితిని ఇతరదేశముల యొాన్నత్యమును పోల్చిచూపు స్థితిగతిలెక్కలు. 72 పుటలు. వెల రు 0—2—0

ఆంగ్ల రాజ్యాంగము 30 పుటలు వెల రు 0-1-0

అంకుల్ టామ్ కథ "అంకుల్‌టామ్సుకాబిన్" అను సుప్రసిద్ధ నవలకు తెలుగు. 34 పుటలు వెల రు 0-1-0

లభించువారు:—దిగవల్లి వేంకటశివరావు బి.ఏ., బి. యల్., బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్వికారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు 1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయతుచేసి బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింపచేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటివద్ద చదివికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య పేటిక, వర్ణకేంద్రీకరోపకరణము, తొట్టిస్నానపు తొట్లు, ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్బాలు, గ్రాహము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, సెల్లాఫోను (రంగు) కాగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

అడ్రసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly expounding the philosophy of Naturism and several systems of Nature Cure.

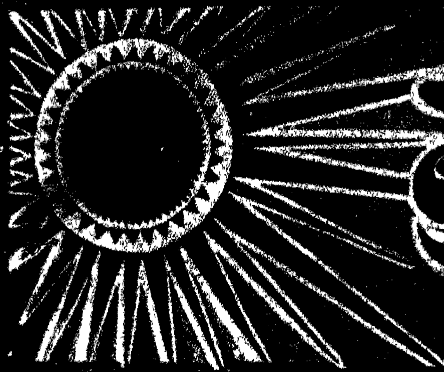
Annual Subscription .... Rs. 1-8-0

For full particulars apply to :—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE BEZWADA



ప్రకృతి



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

ఆగష్టు

1936



బెజవాడ



శ్రీ॥ శే॥ నారిశెట్టి హనుమయ్య నాయుడుగారు,
ప్రకృతి పత్రికాస్థాపకులు.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదారులకు
మునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జష్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

[illegible]	0 4 0	0 3 0
[illegible]	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదారులకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలనేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జష్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 [illegible]
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపరిక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్



శ్రీయుత నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు
కోదూరుపాడు, అమలాపురం తాలూకా,
అధ్యక్షులు.

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్



వ్యవస్థాపకులు	ప్రిధానఅధ్యాపకులు
అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య, యన్. డి.	పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్య, యన్. డి., డి. యం.,

సంవత్సరచందా రు 3-0-0. రిజిస్టరుడు నెం. M. 1424

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮	ఆగష్టు 1936	సంచిక 8

విషయసూచిక.

1	ప్రకృతిపత్రిక వార్షికోత్సవము ...	230	8	ఫలములు	...	249
2	ఆరోగ్యగోష్ఠి	... 231	9	వంధ్యాత్వము, ప్రకృతి అనుసరణము		250
3	ప్రకృతి గృహవైద్యము	... 234	10	నా తొట్టిస్నానముల యనుభవము.		252
4	పోతపాలు	... 238	11	ఆదర్శసుఖజీవనము	...	254
5	జలచికిత్సావిధానము	... 242	12	రోగులకు సలహాలు		258
6	మర్రిచెట్టు పెరిగినట్లు పెరిగినది ...	244	13	ప్రశ్నోత్తరములు	...	260
7	మనవాళ్ళ జీవనం	... 248	14	మామిడిపండ్లు		260

చందాదారుల కొక మనవి

ఆగష్టు 1936 నుండి కొంతమంది చందాదార్లు చందా చెల్లింపవలసియున్నారు. ~~వార్షిక జులై~~ నెల పత్రికలో "మీ చందాను బాకీయున్నారు. వెంటనే పంపుడు" అను నోటీసులు పెట్టియున్నాము. కొంతమంది చందాలను పంపియున్నారు. చందా పంపనివారిని వెంటనే పంపుడనియును, చందాదారుగ నుండుట కిష్టములేకున్న మాకు తెలియపరచుడనియు ప్రార్థించుచున్నాము.

అటుల ఆగష్టు 30 వ తేదీలోపుగ చందాను పంపక, తెలియనుచేయకయున్న పత్రికను సెప్టెంబరు నెలలో వి. పి. చేయుదును. వి. పి. ని తీసికొన ప్రార్థన. అనవసరముగ 0–3–0 నష్టముపెట్టకుండుటయే వారు చేయవలసిన యుపకారము.

—మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతిపత్రిక 18 వ వార్షికోత్సవము

కీ॥ శే॥ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి ద్వితీయ వార్షికోత్సవము.



సోదరీ, సోదరా,

ప్రకృతిపత్రిక 18 వ వార్షికోత్సవమును, నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి ద్వితీయ వర్ధంతియును 9—8—36 తేదీ ఉదయాది బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు భవనమునందు జరుపబడును అందరును విచ్చేసి కార్యక్రమమునందు పాల్గొనవలయునని ప్రార్థించుచున్నాను.

కార్యక్రమము.

9-8-36 ఉదయం	8 గం. లకు		ఉపాసన
,,	9	,,	ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు అధ్యక్షుని నివేదిక
,,	11	,,	ఫలాహారములు
సాయంత్రం	3	,,	ఇష్టాగోష్ఠి
,,	6	,,	బహిరంగసభ - గాంధీపార్కు మైదానమునందు
రాత్రి	8	,,	ఫలాహారము

ఈ సందర్భమున ఈ క్రింద వివరింపబడినప్రకారము ప్రకృతి ధర్మప్రచారక సభలు యేర్పరుప బడినవి. ఆ సభలకు యెల్లరును విచ్చేసి జయప్రదము చేయుదు రని ప్రార్థన.

10-8-36 మధ్యాహ్నము 3 గం. లకు బెజవాడ గవర్నరుపేట భారతమహిళా సంఘములో స్త్రీలకు ప్రత్యేకసభ

విషయము:—ప్రకృతిజీవనము స్త్రీలయొక్క బానిసత్వము నెట్లు బాపును?

సాయంత్రము 5½ ,, రామమోహన లైబ్రరిలో సభ జరుగును.

విషయము:—ప్రకృతివైద్యము నిత్యనైమిత్తికకర్మయా ?

11-8-36 ,, 3 ,, యువతీజనప్రార్థనాసమాజమునందు సభ జరుగును.

విషయము :— ఆధ్యాత్మికజీవనమునకు ప్రకృతి ఉపాసన అవసరమా ?

,, 5½ ,, దుర్గాభ్రమరాంబామల్లేశ్వర ఆంధ్రగ్రంథాలయములో ఒకసభ జరుగును.

విషయము:—ద్రవ్యార్జనకు ప్రకృతిజీవనము ఎట్లు తోడ్పడును?

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,
బెజవాడ,
1—8—36.

పుచ్చా వెంకట్రామయ్య,
అధ్యక్షుడు.



కొంకిపురుగురోగము
(Hookworm Disease)

కొంకిపురుగు అనేది ఒకటి మన ప్రభుత్వమువారి ఆరోగ్యశాఖవారు కనిపెట్టినారు. ఈ వ్యాధి మన దేశములోనూటికి90మందికి ఉన్నదట. ఆరుబయట మలవిసర్జన చేయుటవలన కొంకిపురుగు, రోగుల దేహమునుండి బయలుదేరి ఆరోగ్యవంతుల దేహములలోనికి చొచ్చుకొనిపోతుంది. కాలికి దిట్టముగ మేజోళ్ళు అవీ తొడుక్కొని పాకీదొడ్ల లోనే మలవిసర్జన చేయుటవలన యీ వ్యాధి ఒకరినుండి ఒకరికి రాకుండా కాపాడవచ్చును. ఏవంవిధమగు రక్షణలతోగూడిన ఒక ప్రచారము కృష్ణాజిల్లాలోచేయుటకు కృష్ణాజిల్లా బోర్డు వారు ఒక మాజికు లాంతరునుకొని ఆరోగ్య శాఖవారికి యిచ్చెదరు. వారు యీ విషయములను ప్రచారముచేసెదరు. ప్రజల ధనమును దుర్వినియోగపరచుటకు యింతకన్న మంచిమార్గము లేదు. ప్రజలకు ఆరోగ్యవిధులగురించియు పారిశుద్ధ్యమునుగురించియు ప్రచారముచేయుట మా కిష్టమేకాని "కొంకిపురుగు" నకు ఆరోగ్య శాఖవారు అనవసరప్రకటన యిచ్చుచున్నారను నదే మాభయము. ఆవ్యాధి ఆరోగ్యనియమముల నవలంబించుటవలనను, పారిశుద్ధ్యమువలనను సులువుగా అంతరించును. వానినిగురించి ఆరోగ్య శాఖవారికిచాలస్వల్పముగనే తెలియును. అట్టి వానిని తెలిసికొనప్రయత్నించిన బాగుండును.



సంపాదకుడు

వేసంగిలో నెత్తైన ప్రదేశముల కేగుట

ఇది ఐశ్వర్యవంతులలో విరివిగా ప్రచారములో నున్నది. నిరుపేదలబంధువగు గాంధిగారికిగూడా యిట్టివ్యాధి యీసంవత్సరము కలిగినది. వారు నందికొండలమీదికి పోయి యెట్లెట్లో ప్రాణము కాపాడుకొన్నారు. మోచర్ల పంతులుగారు ప్రాణముగూడ కాపాడుకోలేక పోయినారు. నిజమునకు యీచల్లని ప్రదేశముల కేగుటయనునది అలోపతివారిచే సృష్టించబడి పెంచబడిన ఒక దుర్భ్రమ. శ్రీమతి కమలానెహ్రూ, పటేలు మొదలగువా రందరును యీ భ్రమతోనే పర దేశములలోనే తమ అసువులను గోలుపోయిరి. తోడిమానవులందరును బిడ్డలతోసహా 100-120 డిగ్రీల వేడిగల యీ దేశములోనే పుట్టి, పెరిగి, బ్రతుకగలుగుచున్నారు. కొందరే, అందును ఐశ్వర్యవంతులే,యితరదేశములకుపోయి కాపాడు

కొనవలసినట్లు యేపరిస్థితులచే నేర్పడినది? కూనే గ్రంథములందు దీనికిసమగ్రమగు జవాబుగలదు. రోగులదేహమునందలి మాలిన్యములను, ఆహార నియమము, యుక్తమగు ప్రవర్తనవలన వెలువరింప వచ్చును. అదిచేసిననాడు, దేశమునందలి శీతోష్ణములు మనలను బాధింపవు. లేని యెడల అవి మందమునొంది రోగరూపమున కాన్పించును. శీతలదేశమునకు పోయినప్పుడు అందు కలుగవలసిన మందము కలుగక రోగము తాత్కాలికముగ ఉపశాంతిని బొందును కాని అది లోలోపలనే ముదిరి కాలికవ్యాధులను కలిగించుటకు హేతు వగును.

కనుక ఆ రోగములు మరింతదుర్భరములేయగును. కాగా, వారు రోగము నయ మైనట్లు భావించి తిరిగి యీ వేడిదేశమునకు వత్తురేని అప్పుడిచ్చటి అమిత వేడి వలన వారి దేహమునందలి మాలిన్యము మరింత తీవ్రరూపముతో ప్రత్యక్షమగును. కనుక బాగుపడదలచినవారు తమ స్వస్థానములందేయుండి స్వాభావికజీవనమును, చికిత్సను అవలంబించినయెడల వారికిగల రోగము శాశ్వతముగా నివారణమగును. అట్టివారేల సరియైన మార్గమున నడువరాదు?

కన్నీరు

తెలుఁగునాడు చేసికొనినపాతకము జూన్ నెలలో మన కృష్ణాజిల్లాలో యిద్దరు సుప్రసిద్ధులు ఒకే వారములో మృతినొందిరి. ఒకరు రైతుబిడ్డ. రైతు సంఘమునకై తపించిన యోగి. నిరాడంబరముగా తన జీవితమును అతిఆశ అనే పిశాచానికి బలియిచ్చిన.........డు. తన కున్న దానితో తృప్తిపడి ఆయన సంఘసేవ చేసి యుండిన యింకా బాగా ప్రకాశించేవాడు. సంఘముగూడా ఆయనవలన యితోధికమగు మేలును పొందేది. పాడు సంసారముకొరకై మనలో యెందరమో కృపణులమై ప్రాణములను బలియిచ్చుచుందుము. చివరకు యీపాడుసంసారము ఒంటిమీది రుద్రాక్షనైనను నిలువయుంచక లాగుకొనును, ఈసంగతి తెలియక మనము నిరంతరమును పెనగులాడి అమృతమయమగు జీవితము విషయుతము చేసికొనుచుందుము ఈ సంగతి కానూరి వెంకటచలపతయ్యగారి జీవితము నుండి మనము నేర్చుకొనవలెను. వారియాత్మకు శాంతి గలుగుగాక!

రెండవవారు సుప్రసిద్ధనటుడు. ఆయన చిన్నతనముగూడ మాకు తెలియును. చిన్నప్పుడు బలశాలికూడకాదు. స్వప్రయత్నముచేత సంగీతము నేర్చుకొనినట్లే అతడు నిరంతరపరిశ్రమచే బలము సంపాదించెను. వ్యాయామముచేయు అనేక యువకులకువలెనే అతనికిశాస్త్రీయమగు ఆరోగ్య నియమములు తెలియవు. ఎంత కసరత్తుచేసిన అంత విలువైనఆహారమును తినవలయుననుభ్రాంతి అతనికిగూడగలదు. మన వస్తాదులలో అనేకులకు తిండిపోతుతనముకలదు. జొన్నవిత్తుల శేషగిరిరావుదిగూడ అదేబడి. అందువలననే అతనికి మలబద్ధకము, మూలవ్యాధి అనువ్యాధులుండెను. చివరకు మతిభ్రమణముగూడకలిగినది. నటులలో అనేకుల కుండే యితర దుర్వ్యసనములుగూడ అతనికుండెను. కాని తెలుగు నటులలో లేని ఆరోగ్యము బలము పొందవలయునను కోరిక అతనికుండెను. కాని సరియైన బోధకు లతనికి దొరకలేదు. అది కారణముగా వికసించవలసిన కుసుమము మొగ్గలోనే నేల రాలిపోయినది. అతనియాత్మకు శాంతిని గోరుచున్నాము.

ఈ యిద్దరు ఆంధ్రపుత్రుల కుటుంబములకు మా సానుభూతిని తెలుపుచున్నారము.

రసభస్మము (Calomel)

ఆరవ ఆంధ్రవైద్య మహాసభలో రసభస్మము యొక్క వాడుకచే చాలప్రమాదములు సంభవించుచున్న వని అధ్యక్షులగు రాయిగారితో సహా అనేకులు ఉపన్యసించిరి. రసభస్మము యొక్క అమ్మకమును అదుపులో నుంచవలెనని వారందరునుఅభిప్రాయపడిరి. కానిడాక్టరుఆచంట లక్ష్మీపతి బి. ఏ. ,యం. బి. సి. యం. గారు మాత్రము నల్లవైద్యులు దానిని చాల నిర్దుష్టముగా తయారు చేస్తారు. దానిని గురించి భయపడనక్కరలేదని అభయహస్తమిచ్చారు. తన యింటి దీపమని ముద్దుపెట్టుకుంటే మూతికాలిందనే సామెత యీ సందర్భములో వర్తించునని మానమ్మిక.



ప్రకృతిగృహవైద్యపాఠములు

ఇవి అమెరికా దేశమున డాక్టరు బెనడిక్టు లస్టుగారిచే వారి నేచరోపాత్ పత్రికయందు ప్రచురింపబడినవి. వారి దేశమునందలి ప్రకృతి వైద్యమునకును మనదేశమందలి వైద్యమునకును జర్మనీదేశమునందలి జస్టుగారి వైద్యమునకును చాల భేదములు గలవు. ప్రతిదేశమందును "ప్రకృతి వైద్యము అనగా యేది?" అను విషయమైన చర్చలుజరుగుచున్నవి. పలువురు తమ అభిప్రాయములను పత్రికలయందు ప్రకటించుచున్నారు. అమెరికా దేశములో సుప్రసిద్ధ వైద్యుడగు డాక్టరులస్టుగారు వెల్లుల్లిపాయతో ఔషధములు తయారుచేసి ప్రకృతిఔషధములని పేరుపెట్టి వ్యాపారము చేసుకొనుచున్నారు. సుప్రసిద్ధవైద్యుడు ఎర్నాల్డు ఈర్హెట్ గారు సునాముఖి ఆకును "ఆహారనాళమును శుభ్రపరచు ఔషధముగ" తయారుచేసి అమ్ముచున్నారు అమెరికా దేశమున ప్రకృతి వైద్యముకూడ వ్యాపారమైపోయినది. ఈసంచికయందు ప్రకటించిన మాత్రపరీక్ష, మందువైద్యుల సహాయము, మన దేశమునందలి ప్రకృతివైద్యమునకు ఆవశ్యకముగ కన్పట్టవు.

కృత్రిమ సాధనములను, ఊహాశాస్త్రపరిచయమును సాధ్యమైనంతవరకుతగ్గించి, శరీరమునకును మనస్సునకును ఆహారములుగాక వానిని పోషింపలేక విషతుల్యములగు వస్తువులను, ఆలోచనలను బహిష్కరించి సహజజ్ఞానముచే సులభముగ యెవరికివారు స్వాభావికముగ చికిత్సచేసికొనుట ప్రకృతిచికిత్సయని మా అభిప్రాయము. ఇందులకు ఒక ఉదాహరణచూడుడు. ఒకనికి జ్వరమువచ్చినది; ఆకలియగుటలేదు. అపుడు చేయవలసినది ఆహారము మానివేయుట. దాహమగుచున్నది; మంచి నీరు త్రాగుట. చలివేయుచున్న యెండలో కూర్చుండుట. తాపముపుట్టుచున్న స్నానము చేయుట. త్వరగా శరీరమందలి మాలిన్యములు తగ్గుటకు గాలిని పెద్ద శ్వాసలమూలమునపీల్చుట, విడుచుట, శరీరము మత్తుగాను రక్తప్రసరణతక్కువగనునున్న, ఆవులించుట, ఒళ్ళువిరచుకొనుట ఇవి సహజముగనే అంతర్వాణి ప్రబోధించును. ఇట్లుచేసిన వ్యాధిసంపూర్ణముగ కుదురును. ఇకముందు వ్యాధి రాకుండునట్లు ఆహారవిహారములలో తప్పుపనులు చేయకున్న సంపూర్ణసౌఖ్యము చేకూరును. ఇది ప్రకృతివైద్యము. ఇంతకంటె ఉత్తమమైనవైద్యము వేరొకటి లేదని ఘంటాపథముగ చెప్పగలము.

ఎవరేమాటచెప్పినను, యేపుస్తకము చదివినను విచక్షణాబుద్ధితో అందలి సారమును గ్రహించిన లాభ ముండును. ఈపాఠమునందలి అస్వాభావికములని తోచినవానిని తీసివేసి అవి యెందుకు తీసివేయవలెనో క్రొత్తసహజ విధానములు యేవి చేర్చినబాగుండునో, చెప్పగల్గునట్లు ప్రయత్నించుటయే అందరికి కర్తవ్యమై యున్నది. విద్యార్థిఉన్నతదశనొందుటకు ఇదియే మార్గము.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

ఇంతవరకు 16 పాఠములు అయినవి. ఇక 8 పాఠములు మాత్రముగలవు. మొత్తము యీ 24 పాఠములును చదివినయెడల ప్రకృతివైద్యమునందలి సామాన్యజ్ఞానము గలుగును. తరువాత యీ వైద్యమున ఉన్నతవిద్యను బడయవలయునను శ్రద్ధగలవారు అట్లు చేయవచ్చును.

—సంపాదకుడు.

17 వ పాఠము.

మూత్రపరీక్ష– మూత్రముతీయుట

ప్రకృతి చికిత్సకుడు మూత్రమును పరీక్షింపవలెను. ఒకదినము ఉదయమున వదలిన మూత్రమును జాగ్రత్తగాపట్టి దానిని పరీక్షింపవలెను. ఆరోగ్యవంతునకు మూత్రమునం దెట్టి దోషమును ఉండదు. మూత్రము ఉండవలసినట్లు గాక వేరు విధముగా నున్నయెడల అది యట్లు రోగమువలననే గలుగును ఆరోగ్యవంతుని మూత్రము కొంచెము పసుపువర్ణముగా నుండి బాగుగా తేటగా నుండును. అది మిక్కిలి ఘాటుగానుండక కొద్దిగా మూత్రమే వాసన గలిగియుండును.

మూత్రము యెర్రగా నున్నయెడల అందు మూత్రికామ్లములు యెక్కువగా నున్నవని యర్థము. లేదా అందు రక్తమైనను చేరియుండును. మూత్రము తెల్లగాను చిక్కగాను నున్నయెడల అందు చీముగాని, అల్బుమిన్‌గాని ఉన్నదని యర్థము. మూత్రము పసుపుపచ్చని రంగు కలిగియున్నయెడల పైత్యకోశము చెడియున్నదనియు, పచ్చకామిలావ్యాధి యున్నదనియు తెలిసికొనవలెను. మూత్రము నీలిరంగుగా నున్నయెడల అందు నీలిమందు విషము (Indican) చేరినదని గ్రహింపవలెను. ఇది పేగులయందు చాల అరుదుగా పుట్టును.

అల్బుమిన్ పరీక్ష

ఒకవైపునమూసి, రెండవవైపున తెరచియున్న ఒక సన్ననిగాజునాళము (Test tube) లో మూత్రమునందు కొంతభాగమును పోయవలెను. తరువాత చిన్న స్పిరిటు ల్యాంపుమీదగాని, మైనపువత్తిమీదగాని మరగకాచవలెను. అందు అల్బుమిన్ ఉన్నయెడల తెల్లని కుదపలుగాగాని నలకలుగాగాని పేరుకొనును. అది కోడిగుడ్డులోని తెల్లనిసొనవలె నుండును. ఇది కనిపెట్టుటకు యింకొకపరీక్ష యున్నది. దానికి రాసాయనికపరీక్ష యందురు. అది యీ పరీక్షకన్న యెక్కువ శాస్త్రీయమైనది. ఒక శుభ్రమైన చిన్న గాజు శోధననాళిక (Glass test tube) లో 20 చుక్కలు నత్రికామ్లము (Nitric-acid) పోయవలెను. అది యేటవాలుగానుంచి అందులోనికి ఒక్కొక్కచుక్క చొప్పున 7,8 చుక్కలు మూత్రము మెల్లగా జారునట్లు వదలవలెను మూత్రమునందు అల్బుమిన్ ఉన్నయెడల మూత్రము నత్రికామ్లముతో కలియుచోట ఒక తెల్లనిచార యేర్పడును.

శర్కరపరీక్ష

మందులమ్ము యేపెద్దదుకాణమునం దైనను ఫెహ్‌లింగ్ మిశ్రణము (Fehling solution)

గాని హెయిన్సుసమిశ్రణము(Heines solution) గాని దొరుకును. అందులో ఒక మిశ్రిణమును సంపాదించవలెను. ఇందు తామ్రము మొదలగునవి కలియును. ఏమిశ్రిణమునైనను ఒక శోధన నాళిక (Test tube) లో 25, 30 చుక్కలువేసి వెనుక చెప్పినట్లుస్పిరిటుదీపముమీదగాని, మైనపు వత్తి దీపముమీదగాని నెమ్మదిగా కాచవలెను. కాగిన మిశ్రిణము నీలిరంగుగల దగును. (అది చిక్కని నీలిరంగుకు తిరుగనియెడల ఆమిశ్రిణము చాల పాతబడినదని యర్థము.) ఆమిశ్రిణము నందు 10,15 చుక్కల మూత్రమును చేర్చవలెను. తరువాత బాగుగా మరగకాచవలెను. ఆ మూత్రమునందు శర్కరయున్నయెడల ఆ శోధననాళికయందు యెర్రని యిటుకపొడివంటి పదార్థము పేరుకొనును.

ఆమ్ల, క్షారపరీక్ష

పరీక్షింపవలసిన మూత్రము నిర్మలముగా నుండని యెడల వడియపోత కాగితమువేసి వడియగట్టవలెను. అందు నీలిలిట్మస్ కాగితపు (Blue-litmus paper) ముక్కను ముంచవలెను. ఆముక్క యెర్రపడినయెడల మూత్రమునందు ఆమ్లస్వభావముగల ప్రతిక్రియగలదని తెలసికొనవలెను. అట్లే కొంతమూత్రమునందు యెర్రలిట్మస్ కాకితపుముక్కను ఉంచవలెను. అది నీలిరంగుకు వచ్చినయెడల ఆ మూత్రమునందు క్షారస్వభావముగల ప్రతిక్రియగలదని తెలసికొనవలెను. ఏ కాకితమునూ రంగుమారనియెడల మూత్రము యే తెగకును చేరక మధ్యస్థముగా నున్నదని యర్థము. మూత్రమునందు మామూలుగా ఆమ్లస్వభావ ముండును.

మూత్రముతీయుట

మూత్రము జారీగా అగుచున్నంతవరకు కృత్రిమముగా మూత్రమును తీసివేయవలసిన అగత్యముండదు. మూత్రము బంధించిన స్థితిలో మూత్రమును జారీచేయుటకు వేర్వేరు మార్గములు గలవు. ఏమార్గముచేతను మూత్రము జారీకాకపోయినయెడల కడ్డీలువేసి మూత్రమును తీయుదురు. ఈ కడ్డీలు సన్నగాను, పొడవుగాను ఉండి మధ్య కాల్వలాగున సన్నని రంధ్రమును కలిగియుండును. మూత్రద్వారములోని కీ కడ్డీని జొనిపినప్పుడు మూత్రకోశమునుండి యీ కడ్డీగుండా మూత్రము బయటికి వచ్చును. ఈ కడ్డీలు మామూలుగా రబ్బరుతోను, గాజుతోను, వెండితోను చేయబడినవిగా నుండును. కాని వీనిలో రబ్బరు వేమంచివి. మూత్రము జారీయగుటకు కడ్డీ లెక్కించుటకు పూర్వ మనుసరించవలసిన మార్గములు:—

1. పొడిగుడ్డలను వెచ్చని వేడినీటిలో ముంచి పిడిచి వెచ్చవెచ్చగా మూత్రకోశముపై నుంచవలెను.

2. వేడినీటితిత్తిలో వేడినీరుపోసి రోగియొక్క ప్రక్కన మూత్రకోశమునకు తగులునట్లుంచవలెను.

3. వీలునుబట్టి రోగిని వేడినీటిస్నానము చేయించవలెను.

4. మూత్రాశయముపై చేతితో మెల్లమెల్లగా ఒత్తుచుండ వలెను.

5. జననేంద్రియముల వెలుపలి భాగమున వేడినీరు పోయవలెను.

ఈ పై మార్గములతో మూత్రము జారీకాకున్న కడ్డీవేసి మూత్రము దించవలెను. మూత్రము

10 మొదలు 12 గంటలకు మించి మూత్రాశయములో నిలువ యుండనీయరాదు.

రోగులకు యెక్కించుటకు పూర్వము కడ్డీలను వేడినీటిలో వెచ్చచేసి శుద్ధిచేయవలెను. కడ్డీలను గిన్నెలో వేసి పైన సలసలకాగెడి నీరు పోయవలెను. ఆవిధముగా సుమారు 10 నిమిషములుంచిన తరువాత వాడుకొనవలెను మూత్రము తీయునప్పుడు రెండు కడ్డీలను దగ్గఱ సిద్ధముగా నుంచుకొనవలెను. శుద్ధిచేసిన కడ్డీయొక్క మూత్రద్వారములోని కెక్కించెడి చివరను మూత్రము చేతితో తాకరాదు. వేడినీటిలో కాచునప్పుడు రబ్బరుకడ్డీలు తేలిపోకుండుటకై లోన గాజుకడ్డీల నుంచవలెను.

గాజుకడ్డీనిగాని వెండికడ్డీనిగాని ఉపయోగించునప్పుడు లోనికి జొప్పించు చివరను శుభ్రమైన నీటిలో ముంచవలెను. రబ్బరు కడ్డీయైన యెడల కార్బాలి కాసిడుతో కలసిన వాసొలీన్ వ్రాయవలెను. కడ్డీయెక్కించి మూత్రము వచ్చువరకు మెల్లగా కడ్డీని లోపలికి త్రోయుచుండవలెను. ఏదైన అడ్డువచ్చినట్లు తోచినయెడల కడ్డీని కొంచెము వెనుకకు త్రిప్పి ప్రయత్నము చేయవలెను.కొంచెము కడ్డీనిత్రిప్పిన తిరిగిలోని కెక్కును. మూత్రమును బయటికి తీసికొని వెళ్లి పారబోయుటకు మూకుడుగాని మరేదైన యుంచుకొనవలెను.

స్త్రీల విషయములోఅనువగునట్లు బొచ్చెనుగాని, గిన్నెనుగాని యుపయోగించవలెను. మోకాళ్లు పైకిలాగి దూరముగా నుంచవలెను. ప్రక్క వేసిన గుడ్డలుతీసి, శరీరముపై దుస్తులను పూర్తిగా తీయరాదు.

స్త్రీల మూత్రము తీయుటకు 5, 6 దూదిపింజలు లేక స్పంజిలు, రబ్బరువి రెండుచేతిమేజోళ్లు తెచ్చి కడ్డీలతోపాటు వీనినిగూడ వేడినీటిలో కాచి శుద్ధిచేయవలెను. రెండు చేతులను సబ్బుతో త మి వేడినీటితో కడిగి రబ్బరుచేతిమేజోళ్లను తొడిగికొనవలెను. భగముపైనుండు రెండు చర్మపుపొరలను బొటనవ్రేలితో ను, చూపుడువ్రేలితోను రెండు ప్రక్కలకును లోపలి భగము కన్పడు నంతవరకు తీసివేయవలెను. కన్పడు నంతవరకు దూదిపింజలతో తుడువవలెను. తరువాత మరొకదూదిపింజను తీసి బైక్లోరైడుసొల్యూషను (Bichloride solntion) లోనుంచివెనుకటివిధమున మరలభగమునుతుడువవలెను. లోపలి పొరలకుగాని, మరే యితర భాగమునకుగాని చేతిమేజోళ్లు తగులకుండునట్లు జాగ్రత్తగా నుండవలెను. భగములోని మూత్రద్వారములోనికి పోవునట్లు కడ్డీకి వ్యాసులైను రాచి మెల్లగా యెక్కించి మూత్రమువచ్చు వరకు మెల్లగా నెట్టవలెను. 1 లేక 1½ అంగుళముల కంటె కడ్డీని లోపలికి నెట్టరాదు. ఈకడ్డీ మూత్రద్వారములోనికికాక భగరంధ్రములోనికి పోయిన యెడల వెనుకకులాగిమరొకకడ్డీని వాడవలెను. కొంచెము మూత్రమేవచ్చి ఆగిపోయిన యెడల కడ్డీని కొంచెము వెనుకకు లాగవలెను. అప్పుడు తిరిగి మూత్రము రాకున్న మరలకడ్డీని ముందునకు త్రోయవలెను. రబ్బరుకడ్డీయైన యెడల మూత్రకోశము ఖాళీయైన తరువాత వ్రేళ్ళతో కడ్డీనినొక్కి బయటికిలాగి సబ్బుతోను నీళ్ళతోను కడిగి వేడినీళ్ళలో ఉడుకబెట్టవలెను. శుద్ధిచేసిన గాజుగుడ్డలో చుట్టి దాచుకొని మరల అవసరమైనప్పుడు శుద్ధిచేసి వాడుకొనవలెను.

ఈ పద్ధతిని మంచువైద్యుని సలహాతోగాని, సాన్నిధ్యములోగాని యాచరించవలెను. ప్రకృతివైద్యుడు మెడికలు రిజిస్ట్రేషను బిల్లున్నదేశములలోమాత్ర మీవిధముగా స్వయముగా

చేయుటకుగడంగరాదు. ఏరోగికైన మూత్రము తీయవలసివచ్చినప్పుడు మందువైద్యుని దగ్గర నుంచుకొనవలెను. ఈ పాఠములో గడించిన జ్ఞానము అవసరమైనప్పుడు సమర్థతతోను, చాక చక్యముతోను సాయపడుట కుపయోగించును. ఈపాఠము చదువునప్పుడు మరొక విషయమును మనసునం దుంచుకొనవలెను.

మందు వైద్యుల పొత్తు

ద్రావకములు, మందులు, మాత్రలు, సిద్ధౌషధ ములు మొదలగునవి యెట్టి పరిస్థితులలోనైనను ఇచ్చుటకుగాని, అమ్ముటకుగాని మనకు హక్కు లేదు. ప్రకృతివైద్యుడు తనచికిత్సలో మందులు వాడుటను నిరసించవలెను. సుప్రసిద్ధుడైన డాక్టరు లిండ్లారుగారు చెప్పినట్లు వ్యాధిని కూకటి వ్రేళ్ళతో పెరికివేయుటకు ప్రకృతిమార్గములే యెక్కువ మంచివి.

ప్రకృతివైద్యుడు రోగులకు చికిత్సచేయవలెనన్న ముఖ్యముగా మందువైద్యులతో స్నేహము చేసికొనుట యవసరము. మెడికలు రిజిస్ట్రేషను బిల్లు ఉన్న దేశములలో లైసెన్సులేని ప్రకృతి వైద్యుడు మందువైద్యునివద్ద కంపౌండరుగా పని చేయుచుండవలెను. రిజిష్టరుకాబడిన కంపౌం డరులకంటె, అనుభవము గలిగి నటువంటి, న్యాయబుద్ధి, నిష్కాపట్యము, పరి పూర్ణత్వము, రోగుల కష్టసుఖముల తెలుసుకొనగల కంపౌం డరులే కావలెనని వైద్యులు కోరుచుందురు. వైద్యుడిచ్చిన ఆజ్ఞలను నిర్వర్తించి సక్రమముగా జాగ్రత్తగా వైద్యము చేయవలసిన బాధ్యత కంపౌండరుపైగలదు. వైద్యుని ఆజ్ఞలను నిర్వ ర్తించకపోవుటగాని తిరుగుజవాబు చెప్పుటగాని మందువైద్యమును దూషించుటగాని చేయ కుము. ప్రకృతివైద్యమునం దభిమానముగల

వైద్యునివద్దజేరుము. ఆయన వాదనకు పిలచి నప్పుడే నీ యభిప్రాయముల వెల్లడిచేయుము. మందువైద్యుడు చెప్పినట్లు మందుల నిచ్చుట నీకు విధియైయుండును. ప్రకృతి వైద్యములోని మహత్తరగుణములను మందులయందు నీకుగల నిరసనభావమును తెలుసుకొన్నతరువాత ప్రకృతి వైద్యము పనిచేయునని తోచిన రోగులకప్పుడు నీచేతనే వైద్యుడు ప్రకృతివైద్యముచేయించును. నీయొక్క ప్రజ్ఞను అప్పుడు వెల్లడిచేయవచ్చును.

ప్రశ్నలు

1. మూత్రమునందలి వర్ణభేదములవలన నేమి గ్రహింతువు?

2. మూత్రమునకు చేయుఅల్బుమిను పరీక్షను వర్ణింపుము ?

3. మూత్రమునకుచేయు శర్కరపరీక్షను వర్ణిం పుము ?

4. మూత్రమునందలి క్షారమునుగాని, ఆమ్ల మునుగాని యెట్లు పరీక్షింతువు ?

5. మూత్రముతీయుట యనగానేమి ?

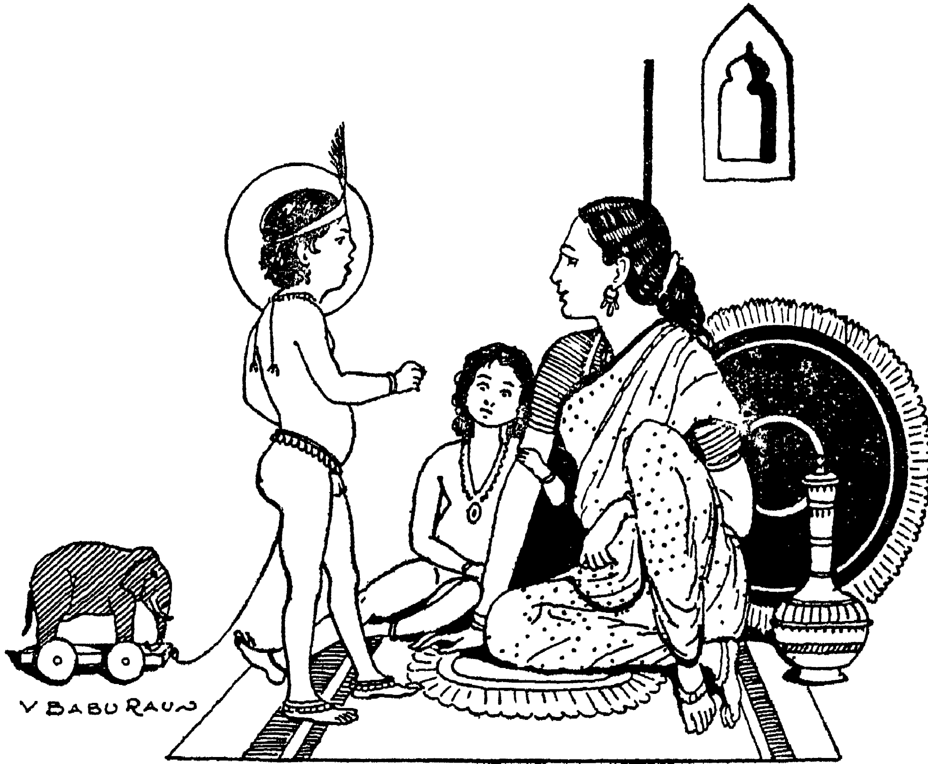
6. కడ్డీవేయుటకు పూర్వము సహజముగా మూత్రము జారీయగుటకు చేయవలసిన కడసారి యుపచార మేమి ?

7. ఎంతకాలము మూత్రము కోశములో నిలువ యుండవచ్చును? కడ్డీల నుపయోగించుటకుపూర్వ మేమి చేయవలెను ?

8. ప్రకృతివైద్యునికి మందు లిచ్చుటకు హక్కు గలదా ? తన చికిత్సలో మందులను యేభావ ముతో స్వీకరించవలెను ?

9. ప్రకృతివైద్యు డేపరిస్థితులలో,మందు వైద్యు లతో నెట్లు స్నేహము చేసుకొనవలెను ?

10 మందు వైద్యుల ఆధీనములో నుండవలసిన ప్రకృతివైద్యుని నడవడి యెట్లుండవలెను ?



పోతపాలు

సంపాదకుడు.

అనారోగ్యముగల తల్లికిపుట్టిన బిడ్డకే పాలలేమిడి. ఆరోగ్యవతులగు తల్లులవద్ద బిడ్డకు కావలసినన్నిపా లుండును. పాలతల్లి యేమిచేసిన పాలు పడునో, పాలు వృద్ధిబొందునో క్రిందటి వ్యాసములో తెలియ పరచియున్నాను. ఆవిధాన మవలంబించిన తల్లికి ఈవ్యాసముతో పనియుండదు. కాని కొన్ని అలవాటులకు మరగి నేను చెప్పిన చొప్పున ప్రవర్తింపజాలని వారికిని, ప్రవర్తించినను ఆతల్లి దేహమునందలి రోగపదార్థము అమితముగా నుండుటవలన వెంటనే సుగుణము గలుగనివారికిని మాత్రమే యీవ్యాసము యొక్క ప్రయోజన ముండును.

పాలులేని తల్లికి మొదట కాన్పించు ప్రశ్నలివి. ఏపాలు వాడవలెను? ఆవుపాలా? గేదెపాలా? సీమపాలా? సీమపాలనగా యితర దేశములనుండి యిండియాకు దిగుమతియగుచున్న పాలు. ఏపాలు పోసిన బిడ్డకు అజీర్ణము రాకుండును? లివరు, స్ప్లీను అనేగడ్డపుట్టకుండును? ఏ పాలుత్రాగిన గ్లాక్సోబొమ్మలోనున్న బిడ్డవలె మనబిడ్డ పెరుగగలదు? ఏపాలు త్రాగిన మనబిడ్డ యేడువకుండ నిత్యసంతోషముగ నుండగలదు? ఇత్యాది.
పోతపాలతో పెంచు బిడ్డలతల్లుల నానా సంప్రదించును. ఒకరు గ్లాక్సో మంచిదందురు. వేరొకరు అలెన్‌బురీస్, ఇంకొకరు హార్లిక్సు, మరొకరు గొల్లభామమార్కు మంచిదందురు. ఇంకొక పేదతల్లి ఆవుపాలలో సగము నీరు కలిపి పొయిమీదపెట్టి మరగించి మీగడ తీసివేసి పోస్తున్నానను. మరొక నిర్భాగ్యురాలు గేదెపాలే పోయుచుండును. మీబిడ్డలకు యేమి జబ్బుచేయుట లేదా యని యడిగినప్పుడు వారు తృప్తికరమగు జవాబునీయరు. నిజమేమన యెవరికిని తమ బిడ్డల పెంపు తృప్తిగా నుండదు.

నిజ మేమన తల్లిపాలకుసరియైన శిశు ఆహారము ఈ భూమండలమున నింతవరకును కనిపెట్టబడ లేదు. అయిన చేయవలసినదేమి? ఒక విధమగు పాలను వాడుచు వానియందలి లోటును పూర్తి చేయుటకు వేరొక ఆహారమును తోడుగ వాడ వలయును. ఏ ఆహారము నెంతయిచ్చిన బిడ్డనికి యెట్టివ్యాధులును కలుగవో అంతపరిమితిగల ఆహారమునే యీయవలయును.

ఇదంతయు అయోమయముగ నున్నది. ఏదైన ఒక స్పష్టమగు విధానమును తెలుపుడని మీరు కోరవచ్చును.

మనపూర్వులు పాలులేని బిడ్డలకు దాదిపాల నిచ్చుచుండిరి. అది సర్వోత్కృష్టమగు పద్ధతి. ఈపద్ధతియందు ఒకేలోప మున్నది. దాగికున్న రోగములు బిడ్డకు సంక్రమించును. దాదితిను ఆహారపదార్థముల లోపము బిడ్డను బాధించును. కాని యే కృత్రిమాహారమైనను దాదిపాలకన్న మేలని చెప్పుటకు వీలులేదు ఏలనన మనిషి పాలలోఉన్న పదార్థసంపుటి యెవరును కలిపింప జాలరు. కాని దాదులబిడ్డలకుగూడ పోతపాలే వాడవలసిన యీనిర్భాగ్యదేశమున ఇతర విధములగు పాలనుగూడ మనము మనబిడ్డలకు పోసి బ్రదికించుకొనవలసియున్నది.

అందు ఆవుపాలు ఉత్తమమైనవి· ఆవుపాలనుట తోనే మద్రాసు నందలి చేటపెయ్యతోగూడిన ఆవుపాలని యెవరును భ్రమపడరాదు. అవి సర్వదా పనికిమాలినవి. ఏమన, వానికి తినుటకు మంచి పచ్చికదొరుకదు. సరిగదా, కాలికొద్దీ తిరుగుటకు తగినంత విడి భూమియైనను అచట లేదు. మంచిగాలి వానికి తగులనే తగులదు. కనుక మంచిపచ్చిక తినునట్టియు ఆరుబయుట పొలములలో దినమంతయు తిరుగునట్టియు ఆవుల పాలు బిడ్డలకు మేలైనవి. అందు వెన్న మనిషి పాలయందుకన్న నెక్కువగా నుండును· కనుక ఆవెన్నను తీసివేసి బిడ్డకు పాలుపోయుట మం చిది. ఇతరదేశములందు ఈ వెన్నను తీయు టకు యంత్రము లున్నవి. మనము గూడ వానిని సంపాదించుకొనవచ్చును. లేదా యీ క్రింది విధాన మవలంబింపవచ్చును.

110 F.H. డిగ్రీల వేడినీటిలో పాలపాత్రను మునుగ కుండునట్లును సగముయెత్తువరకు నీటి వేడిమాత్రము తగులునట్లును ఉంచవలెను. అ ప్పుడు మీగడ 20 నిమిషములలో పాలమీద తేరుకొనును. అప్పుడు ఆమీగడను తీసివేసి ఆ పాలను బిడ్డకు పోయవచ్చును. మన దేశమున ఆవు దినమునకు 2 తూరులే పాలిచ్చునుగాన యీపాలు 10,12 గంటలు నిలువ యుంచుకొను టకును వీలుగానుండును.

ఆవుపాలలో నీరుపోసి పలుచనచేయుట సర్వదా పనికి మాలిన పని. ఇట్లు చేయుట వలన అం దలి సేంద్రియలవణములు పలుచబడిపోయి పాలు అరుగుటకు కష్టము ఎక్కువగును. నీళ్లు కలిపి నీటిపరిమితి తగ్గు వరకు మరగ కాచుట వలన అందలి జీవసత్త్వలు కొన్ని నశించిపోవును. అదియును మంచిపనిగాదు. వెనుకచెప్పినట్లు మీ గడ తీసివేసిన ఆవుపాలను బిడ్డయొక్క జీర్ణ శక్తిని బట్టియే త్రాగింపవలెను. అజీర్ణము, జలుబు, అపానవాయువులు మొదలగునవి కలిగిన యెడల వెంటనే ఆవుపాలు ఆపివేసి పై దుర్లక్ష ణములు తగ్గువరకును మంచినీటిని పాలుత్రా గింపవలసిన కాలములందు యిచ్చుచుండవలెను. తరువాత ఒకతూరి ఆవుపాలు ఒకతూరి మంచి నీరో, లేకరెండు తూరులు ఆవుపాలు ఒకతూరి మంచినీరో బిడ్డయొక్క జీర్ణశక్తిని గమనించి

యిచ్చుచుండవలెను. ఆవుపాలు బలకరమైన ఆహార మగుటవలన శిశువునకు దినమునకు 1,2 తూరులు మంచినీరు గూడ యీయవలసియుండును. ఈస్వల్పమగు మార్పుచేసిన బిడ్డ కెట్టి ప్రమాదమురాదు సరిగదా, మేలే చేయును. ఈ మంచినీరు త్రాగించు నేర్పరితనము లేకనే అనేకులు తమబిడ్డలను అకాలమృత్యువు పాలు చేయుచున్నారు. ఈ నీరుత్రాగించుట మొదటి నుండియు చేసినయెడల లివరు మొదలగునవి పెద్దవికావు. అజీర్ణవ్యాధియును రాదు.

జీర్ణశక్తి బాగున్న బిడ్డ లుందురు. వారికి ఆవు పాలలోని మీగడ తీసివేయకున్నను ఉపయోగించును. కాని వారికి కూడ కొన్నితూరులు మంచినీరును, కొన్నితూరులు తియ్యని నారింజగాని బత్తాయిగాని కమలాఫలములయొక్కగాని రసమును 1,2 చెమిచాల నిచ్చుచుండవలెను. గేదెపాలతో గూడ బిడ్డలను పోషించుకొనుట అసాధ్యముగాదు. ఇందును వెనుక చెప్పినట్లుగా మీగడ తీసియే వాడవలయును. అప్పుడు విధిగా ఒకతూరి గేదెపాలును, ఒకతూరి మంచినీరు త్రాగింపవచ్చును. దినమునకు ఒకటి రెండు తూరులు మాత్రము యీక్రింది ద్రవము నీయవలెను. అదియేమనిన కూరనీళ్లు, అనగా బీరకాయగాని, దొండకాయగాని, పొట్లకాయగాని, సొరకాయగాని, తోటకూర, పొన్నగంటి, చక్రవర్తి మొదలగు ఆకుకూరలు గాని దినమునకు ఒకరకముకూరను తగు మాత్రపు నీటితో ఉడుకనీయవలెను. ఆనీరు జాగ్రత్తగా వార్చి,ఆవార్చిన నీటితో వడియగట్టి ఆనీటిని బిడ్డకు 1,2 చమిచాలను త్రాగింపవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన బిడ్డకు సేంద్రియములగు అయోడిన్, లోహము మొదలగు పదార్థములు లభించును. ఇదియును మంచి ఆహారమే అగును.ఇట్లు చేసినను బిడ్డలకు యెట్టి రోగములును రావు.

పై చెప్పిన రెండు పద్ధతుల యందును పశువులు కావలెను వానిని పోషింపవలెను. ఈక్రింది విధానము నవలంబించిన యెడల పశుపోషణ అక్కర లేదు. ఇంకను యెన్నో చిక్కులు తీరిపోవును.

బన్సీ గోధుమలుగాని, అన్నపుజొన్నలుగాని సంపాదించి అందులో 2,3 సేరులు 16 గంటలు నాననీయవలెను. తరువాత అవి ఒక బుట్టలో వడియవేసి కడిగి మూతలేకుండా యెండగాని వేడిగాలిగాని తగులనిచోట16గంట లుంచవలెను. అవి బాగుగా మొలకెత్తును. వానిని మంచి యెండలో బాగుగా యెండనీయవలెను. తరువాత తీసి మెత్తని చూర్ణము చేసి గాలిదూరని డబ్బాలోగాని, మూతివెడలుపునీసాలోగాని పోసి గట్టిగా మూతపెట్టి యుంచవలెను. ప్రతి తూరియు కుంపటిమీద నీటిని మరగించియుంచి ఆనీటితో కొద్దిగా యీ గోధుమపిండినివేసి ఉడుకనిచ్చి దింపుకొనవలెను. దానిలో కొద్దిగా బెల్లమును గూడ వేయవలెను. పంచదార వేయకూడదు. బెల్లమైనను చాలాకొద్దిగనే వేయవలెను. బిడ్డలు ఈ పానీయమును చాల ప్రీతితో త్రాగెదరు. బిడ్డలయొక్క వయస్సును బట్టి యీ పానీయము ఎంత చిక్కగానుండవలెనో ప్రతి తెలివిగల తల్లియును జాగ్రత్తగా కనిపెట్టగలిగి యుండవలెను. తక్కువ వయస్సు పిల్లలకు జావ పలుచగా నుండవలెను. దినమునకు 6 తూరులు త్రాగింపవలెను. ఎదిగిన పిల్లలకు 4 తూరులే త్రాగింపవచ్చును. వారికిచ్చు జావ కొంచెము చిక్కగా నుండవలెను. మరీ 1, 2, 3 నెలల శిశువులకు బెల్లమునకు బదులు ఎండించి చూర్ణము చేసిన ఖర్జూర

కాయల పొడిని జావలోవేసి కాచి వడియ గట్టి త్రాగింపవలెను. ఈ జావ దినమునకు 1,2 తూరులు తయారుచేసుకొని వడియబోసి థర్మా ఫ్లాస్కు (Thermo flask)లో పోసిజాగ్రత్తపెట్టుకొని బిడ్డకు అవసరమైనప్పుడు త్రాగింపవచ్చును. ఇది బజారులలో దొరకు అన్నిరకముల శిశు ఆహారములకన్నను చాల చౌకగానుండును. బిడ్డలిది చాలప్రీతితో త్రాగెదరు. ఇది తయారుచేయుట అంతకష్టమైనది గూడ గాదు. బెల్లము యొక్కవాడుక కన్న జావలో ఖర్జూరకాయల పొడిని వేయవచ్చును. లేదా ఖర్జూరకాయలు పగులగొట్టి నీటిలో 4 గంటలు నానించి ఆనీటిని జావలో కలుపవచ్చును. ఇట్లుచేసిన యెడల నింకను ఎక్కువమేలు కలుగును. బిడ్డలకు కావలసిన యెముకబలమును వృద్ధియగును. బెల్లమెక్కువైన యెడల దంతములు బాగుగా రావు. కనుక ఆవిధమునను ఖర్జూరకాయయే యెక్కువ మేలైనది. బెల్లమునకన్న ఖర్జూరకాయ కొంచెము ప్రియముగా నుండినను ఆభేదమునకన్న యెక్కువసుగుణములే ఖర్జూరకాయయందు గలవు. మంచి యెండుకిసిమిసిగాని, చిన్న యెండు ద్రాక్షగాని నీటిలో బాగుగా 4 గంటలు నాననిచ్చి, ఆనీటిలో ఆకాయలను బాగుగా పిసికి వడియగట్టి ఆనీటిని జావలోచేర్చియైన నీయ వచ్చును. ఇవియును ఖర్జూరకాయ లంతమేలు చేయును. హృదయమునకు బలముగలిగించును. శ్వాసకోశము, పైత్యకోశము మొదలగు జబ్బు గలవారి కిది యెక్కువ మేలైనది. ఇవి గుండెకు బలము నిచ్చి రక్తమును శుద్ధిచేయును. గజ్జి, చిడుము, చుండు మొదలగునవి రాకుండ కాపాడును. బజారులో లభించు ఏఆహారములకును యీఆహారములు లోటుగావు సరిగదా బిడ్డలకు 5,6 మాసములు వచ్చినప్పటినుండి ఈజావకు తోడుగా ఒక్కొక్కతూరి తియ్యని నారింజ పండ్లరసముగాని, కమలాఫలము, బత్తాయి నారింజపండ్లరసముగాని, పచ్చికిసిమిసి పిండిన రసముగాని యిచ్చుచుండిన బిడ్డ చాలయేపుగా పెరుగుటగాక మంచి తెలివితేటలు, చురుకుదనము గలుగును

ఈ పై చెప్పిన పదార్థములు గూడ బిడ్డకు ఎక్కువగా నిచ్చిన అజీర్ణము చేయును. పరిమితిని యెట్లు తెలిసికొనవలెనో రాబోవు నెలలో చర్చించెదను.





జలచికిత్సా విధానము

శీతలోదక సర్వాంగ తొట్టిస్నానము (Cold immersion bath)

(డాక్టరు పాలపర్తి నరశింహారావు, ప్రకృతి వైద్యులు, వేటపాలెం.)

శీతలోదక సర్వాంగ తొట్టిస్నానమును బ్రాండ్ (Brand) అను మహానుభావుడు ఆచరణలోబెట్టి తీవ్రమగు సన్నిపాతజ్వరములయందు దెక్కువ మరణముల సంఖ్య తగ్గించుటచే ఈ స్నానమునకు బ్రాండ్ బాత్ అనియు పేరుకలదు. ముందు వివరించిన శీతలమునిచ్చు సర్వాంగ తడికట్టునకంటె నిది తీవ్రమైనది. మంచి ధాతుశక్తిగల వారికి తప్ప బాలురకును, వృద్ధులకును, బలహీనులగువారికిని ఈవిధానము పనికిరాదు. తడికట్టుకంటె నిది జ్వరవేడిమిని త్వరితముగ బహిష్కరించును. ఈ విధానములో జ్వరరోగిని ప్రతి 3 గంటల కొకపర్యాయము 70° F. నీటిలో 15-20 నిమిషములు చొప్పున రాత్రింబగళ్లు స్నానము చేయించవలెను. జ్వరము 102° సమీపించిన వెంటనే ఈ స్నానమును చేయించవలెనని బ్రాండుదొరగారు నిర్ణయించిరి.

పద్ధతి:

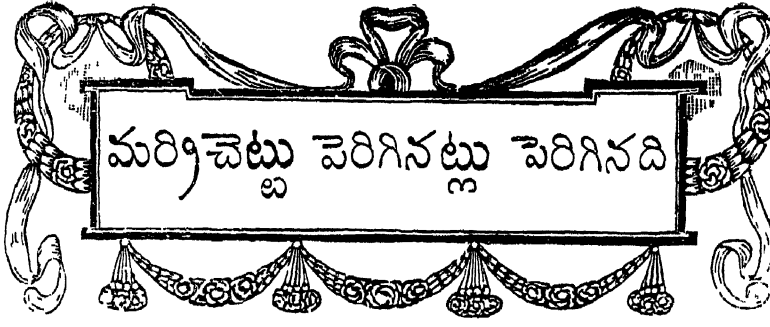
ఒక పెద్దతొట్టిని 70°-80° మధ్యనుండు శీతోష్ణముగల నీటితోనింపి జ్వరరోగిని రొమ్ములవరకు మునుగునట్లు కూర్చుండబెట్టవలెను. రోగిని తొట్టిలో కూర్చుండబెట్టినతరువాత మొదటి 2,3 నిమిషములు రోగితలపైనను, వీపుమీదను, భుజములపైనను శీతలోదకమును ధారగాబోయవలెను రోగి స్త్రీయై తలతడుపుట కభ్యంతరమున్న యెడల మిక్కిలి శీతలోదకమందు తడిపిన తుండుగుడ్డను ముఖముమీదను, మొచ్చిలి గుంట కంఠములకు అనునట్లు చుట్టవలెను. స్నానము చేయునపుడు రోగి త్రాగగలిగినంత శీతలోదకమును(మంచినీటిని) త్రాగించవలెను. రోగిశరీరమంతయు చురుకుగాతోముచు,మధ్యమధ్య రోగి తలపై శీతలోదకమును ధారగా బోయుచుండవలెను.

రోగి తొట్టిలో కూర్చున్నకాలమంతయు ఆతని శరీరమును చురుకుగా తోముచుండవలెను. అట్లు తోముట వలన, రక్త మువరి భాగమునకు ప్రవహించి జ్వరవేడిమి త్వరితముగ బహిష్కరింపబడును. రోగికి చలియుండదు. మిక్కిలి శీతలోదకము నైనను ఆనందముగ భరింపగలడు. బ్రాండుగారును, వారి యనుచరులును వారి యనుభవములో మొదట మొదట, శరీరమును తోముటవలన, ఉష్ణోత్పత్తి యగుననియు, అందుచే జ్వరవేడిమి పెరుగుననియు అభిప్రాయపడి

ఈస్నానమందు తోముట అనవసరమనిరి. కాని తోముటవలన కొలదిగ ఉష్ణోత్పత్తియైనను, జ్వర వేడిమి విశేషముగ బహిష్కరింపబడును. తోముటలో ఉష్ణోత్పత్తికంటె దాని బహిష్కరణయే విశేషముగ నుండునుగాన జ్వరము పెరుగుట కవకాశములు లేవు. అందుచే నీ స్నానమందు తోము టత్యావశ్యక మని నిర్ణయించిరి.

ఈ స్నానమందు మొదట రోగికి చలియనిపించవచ్చును, భయముగలుగివచ్చును, కొంచెమలసట గలుగవచ్చును. ఇవియన్నియు రెండు మూడు నిమిషములలో తగ్గిపోవును. ఈ స్నానము 10 మొదలు 20 నిమిషములు చేయించవలెను. రోగికి స్నానమందు విపరీతమగు చలి గలిగినను గజగజవణకినను వెంటనే ఆతనిని తొట్టినుండి లేవదీసి తుడిచి కంబళి కప్పి పరుండబెట్టవలెను. పాదములు చల్లగానున్నయెడల వేడినీటి సీసాలనుగాని రబ్బరుసంచులనుగాని పాదముల కానించి, కాలుసేతులను బాగుగా తోమవలెను. వెంటనే ప్రతిక్రియ గలిగి రోగికి చలి పోవును. ఈ స్నానమందు జ్వరము షుమారు రెండు, లేక రెండున్నర డిగ్రీలు తగ్గును ఈస్నానము ప్రతి 3 గంటలకుగాని, జ్వరము 102° లు సమీపించిన వెంటనేగాని, చేయించుచుండవలెనని బ్రాండు గారు నిర్ణయించిరి. ఈ విధముగా రాత్రింబవళ్లు చేయించవలెను. ఈ విధానము మిక్కిలి తీవ్రమగు సన్నిపాతములయందు తప్ప (104°-105° దాటిపోవు జ్వరములలో తప్ప) సామాన్యజ్వరములలో (102° మించనివాటిలో) బ్రాండు బాత్ చేయించరాదు. సామాన్యజ్వరములలో సౌమ్యమగు విధానములనే అనగా తడికట్లనుపయోగించవలెను.

గమనింపు:
శీతలోదక సర్వాంగ తొట్టిస్నానములను జ్వర రోగికి చెమటలు బోయుచున్నపుడును, హృదయ కోశము దుర్బలముగ నున్నపుడును, ప్రేవుల యందు రంధ్రములుపడి, రక్తస్రావ మగుచున్నపుడును, న్యుమోనియా, ప్లూరిసి (Pleuricy) ఏకీభవించినపుడును, క్షయయందుగలుగు సన్నిపాతములయందును, బాల్యవశయందును, వృద్ధులకును, అంత్యదశలో నున్నవారికిని చేయింపరాదు



(బెర్నార్ మెక్ ఫెడనుగారి జీవితమునుండి)

డాక్టరు చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. ఏ , ఎల్. టి., ఎన్. డి.

నేను (మెక్ ఫెడను) రచించిన గ్రంథములు ఆరంభములో ఎంత కొద్దిదశలోనున్నవో ఇపు డాలోచించినచో, నాకే ఎంతయో ఆశ్చర్యము కలుగుచున్నది. నాతో సమానముగ కష్టించి పని చేయు సిబ్బందితో నా వ్యాపారము మంచి అభివృద్ధిలోనున్నది. నా ఫిజికల్ కల్చరు పత్రికలు మాసమున కొకలక్ష ఖర్చగుచున్నవి.

వెనుకటి వ్యాసములో ఉదహరించిన నాగ్రంథము యొక్క ప్రతులు వేనకువేలు ఖర్చు అయినవి. అట్టివి మఱికొన్ని గ్రంథములు వ్రాసితిని. ఈ గ్రంథములు వ్రాయుటకు గట్టి లేఖరుల సహాయము సంపాదించితిని.

నా 'కామశాస్త్రము' అచ్చుకాకముందే అయిదు వేల ప్రతులకు సొమ్మువచ్చినదని ఇదివరకే వ్రాసియున్నాను. తర్వాత ఒక్కొకసారి ఇరువది అయిదు వేలు ముద్రించినాను. అనేక లక్షల పుస్తకములు అమ్ముడుపోయినవి.

ఈ రోజులలో నామనస్సునకు వ్యథకల్పించిన విషయము, డాక్టర్లకు నావ్యాయామ చికిత్స యందుగల వైమనస్యభావమే. అదేమో కాని వ్యాయామము వలన రోగములు కుదురు ననిన వారికి నమ్మకములేదు.

వెనుకటి చరిత్రలో నేనొక చిత్రమైన సంగతి వ్రాసియున్నాను. ఒక రోగి పదిమంది డాక్టర్లను ఆలోచించగా ఒక్కొక్కరు, ఒక్కొక్క విధముగ, అతనిరోగమును గుర్తించి, పదిరకముల వైద్యము లతనికి చెప్పినారు. తర్వాత, ఆయన న్యూయార్కులో సుప్రసిద్ధులైన ముగ్గురు వైద్యుల నాలోచించగా, ఆముగ్గురు ఒకేరీతిగా సలహాఇచ్చినారు. వ్యాయామము, ఆహారనియమము, మరికొన్ని ప్రకృతి నియమములు, అతనికి స్వస్థతనిచ్చునని చెప్పిరి. (నేనుకూడ ఇదే సలహా నిచ్చియుందును.) అనవసరముగ నన్ను మందువైద్యులు చేయు దూషణవలన నాకు చీకాకు కలుగుచుండెడిది. వీరికినచ్చచెప్పు టెట్లో నాకు తెలియకున్నది.

అంతట నేనొక పన్నాగము పన్నితిని. అంటురోగములుగాక, ఇతరరోగముల వలన బాధపడు కొంతమందికి ఉచితముగా వ్యాయామచికిత్సచేసి వారిని రోగవిముక్తులనుగా చేసినచో అదియే వారికి తగినసమాధాన మనుకొన్నాను. ఇదియొక వింత సంగతిగా అందరు చూడనారంభించిరి. నేనును మామూలుకంటె ఎక్కువ శ్రద్ధతో పనిచేసినాను. నాపత్రికలో ఈవిషయము ప్రచురించినాను. ఈ ఉచిత వ్యాయామచికిత్స నొందదలచిన వారినందరిని నాయొద్దకు రమ్మంటిని. రోగనివారణ అయిన తర్వాత, వారిచరిత్రలు నా పత్రికలో ప్రచురించుటకు వారియ్యకొనవలెనని కోరినాను. నాచికిత్సకుపూర్వము, నాచికిత్సఅయిన తర్వాత

వారి ఫోటోలుకూడతీసి, ప్రచురించుటకు వారి సమ్మతిని పొందితిని. నా వ్యాయామ పత్రికలో ఇంతవరకు నేను వ్రాసినవ్రాతలు, వీరికి చికిత్స చేసి ఋజువుచేయ నిశ్చయించితిని.

ఎన్నియో దరఖాస్తులు వచ్చినవి. మానూతన చికిత్స తెలుసుకొనుటకు చాలామందికి కుతూహల మున్నట్లు తోచినది. ఈచికిత్సకు తగిన స్థలము కొఱకు కొంతశ్రమపడి, తుదకు, హడ్సునదికి ఆవలప్రక్క 'ప్లొకీప్సి' అనుచోటు మంచిదని స్థిరపరచినాను.

రోగులను అయిదుగురిని తీసుకొన్నాము.
ఒకరు క్షయరోగి; రెండవవారు నాడీరోగి; (Neurasthenia) ; మూడవవారువణుకుచున్న పక్షవాతరోగి;నాల్గవవారికి కీళ్ళవాతము(Rheumatism) ; అయిదవవారికి ఉబ్బసపు దగ్గు (Asthma).

వీరందరు న్యూయార్కులో మాఆఫీసునకువచ్చినారు. వారందరకు ఫోటోలు తీసినాము. వారి వారి స్థితి జాగ్రతగా రికార్డుచేసి వెంటనే, వారిని హడ్సను నది ఆవలనున్న మాచికిత్సాస్థలమునకు తీసికొనివెళ్ళినాము.

అప్పటికి నాకు అనుభవము తక్కువ. ఇప్పుడు అంతకంటె ఎన్నిరెట్లో అనుభవము సంపాదించగలిగితిని. కాని మూలసూత్రము లప్పటికి, ఇప్పటికిని కూడా ఒకటే. సూర్యభగవానుని క్రమ మెట్లు మారదో, మాచికిత్సాసూత్రములుకూడ అట్లే మారవు.

ఉబ్బసపుదగ్గురోగికి త్వరలో గుణము కనబడినది. ఆయన యొక పోస్టుమాష్టరు. ఎనిమిది తొమ్మిదేళ్ళనుంచి అమితబాధ పడుచున్నాడు. ఆయన అన్నిరకముల డాక్టర్లవద్దను మందుసేవించినాడు. ఆయన చూడని ఆరోగ్యనిలయములు లేవు చివరకు మనచికిత్సకొఱకు వచ్చియున్నాడు. ఆయన చాలా బలహీనముగా నుండుటచే కటికి ఉపవాసము చేయించుటకు ఇంచుక భయపడినాము. అల్పాహారముతో ఉపవాసము చేయించినాము. ఇదియైనను ఒకటిరెండు రోజులే. దీనితర్వాత ఆహారనియమములో నుంచి, బహిరంగ స్థలములో కొంచెము వ్యాయామము చేయించినాము. నడక, పర్వతము లెక్కుట వారికి ముఖ్యమైన వ్యాయామములు.

మాచికిత్సాలయములోని నియమములకు వారు వెంటనే అలవాటుపడిరి. నాలుగురోజుల నాటికి రోజున కొక పౌండువంతున ఒరువు హెచ్చనారంభించినది. ఒకమాస మగునరికి, ఇరువదియైదు పౌనులు బరువు హెచ్చెను. వాని స్నేహితులు వానిని గుర్తించలేకపోయిరి. కండ్లు తేటపడినవి; ముఖము వికాసముచెందినది; దగ్గుమాయమైనది. ఆయనరోగము ఎక్కడికి పోయినదో !

తనకురోగముకుదిరినది గాన, ఇంటికి బోయెదనన్నాడు. రోగము కుదరలేదనియు, ఇంకను కొంత కాలముచికిత్సాలయములోని నియమముల నింటిదగ్గరకూడ ననుసరించినచో,రోగము తప్పకకుదురుననియు, నేను జవాబుచెప్పితిని.అట్లేచేయుదునని చెప్పి,ఆయన ఇంటికిబోయెను. రోగముపూర్తిగా నివారణ అగుటకుపూర్వము ఆయన కొన్నిపొరబాట్లుచేయునని మాకు తెలియును. అయితే వానితో మా కవసరములేదు. బాగుపడు మార్గము వానికి చూపినాము. అంతకంటె మేమేమి చేయగలము? మాచికిత్సాలయము విడచి వెళ్లునపుడు కూడ వారి ఫోటోయొకటి తీసికొని, వారి వెనుకటి ఫోటో, ఇప్పటి ఫోటో, ఈరెండును, మాపత్రికలో ప్రచురించినాము. ఒక మాసములో మావ్యాయామచికిత్స ఏమి చేయ

గలదో ఈరెండు ఫోటోలను చూచినవారికి బోధపడగలదు. వారు చాలాకాలము నుంచి ఉద్యోగములో నున్న పోస్టుమాష్టరగుటచే వారికి రోగ మెట్లు నివారణైనది తెలుసుకొన గోరుచు, ఎంతమందియో వారికి జాబులువ్రాసిరి. వాటి కన్నింటికి తాము జవాబులు వ్రాయలేననియు, జవాబు లవసరమని మాకు తోచినచో, తనకొక సంక్షిప్తలేఖరిని (Shorthand writer) పంపవలసినదిగా, ఆయన మాకు వ్రాసెను.

మాకు జాబులువ్రాసిన వారందరిని, ఆపోస్టుమాష్టరుగారికే తాము వ్రాసి, కనుక్కొనవలసినదిగా వ్రాయుచు, ఒకమాసము ఆపోస్టుమాష్టరుగారు, ఒకసంక్షిప్తలేఖరి సహాయముతో తమకు వచ్చిన జాబులన్నిటికి జవాబులు వ్రాయవలసినదిగా కోరినాము. ఆసంక్షిప్తలేఖరిజీతము మేమేభరించుటకు వప్పుకొన్నాము. అట్టిసంక్షిప్తలేఖరుల కనేకులకు మాజీతమిచ్చి ఆయన జవాబులు వ్రాసినను, మాఋణము తీర్చుకొనలేదు. మాఆరోగ్యాలయములో అతనికి కలిగినలాభము అమూల్యమే ! కాని ఆరోగ్యవిషయములో ఒక తమాషాకలదు. ఆరోగ్యము చెడినప్పుడు, ఎంత ధనమైన వెచ్చించి, చెడినఆరోగ్యము బాగుచేసుకొనవలెనను కోరిక అందఱికిని యుండును. ఆరోగ్యమున కెంతవిలువకలదో యెవరు చెప్పగలరు? ఆరోగ్యము బాగుగానున్నచో, దాని విలు దమ్మిడి అయిన యుండదు. మనుష్యుల స్వభావమిట్టిదని నే నసేకసారులు గుర్తించినాను.

నేననుకొన్నట్టే, ఈపోస్టుమాష్టరు గారికి ఉబ్బసపుదగ్గు తిరిగి వచ్చినది. ఒకసారికాదు. అనేక సారులువచ్చినది. దీనికి కారణము మాఆరోగ్యసూత్రములు గమనించక పోవుటయే. కొన్ని సంవత్సరముల తర్వాత నే నాయనను చూడబోగా అప్పుడు స్వస్థతగా యున్నాడు. అప్పటికి మాఆరోగ్యసూత్రముల విలువ తెలిసికొనియుండవచ్చును.

మేముచేసిన వైద్యములో రహస్యమేమియులేదు. రెండుసార్లకంటె భోజనము చేయవలదంటిమి. భోజనములు తగ్గించుట ఉబ్బసపుదగ్గునకు చాలా అవసరము. (ఇతరరోగములకు కూడ భోజనములు తగ్గించుట అవసరమే) ఆహారములో ముడిధాన్యముల పిండి యుపయోగించినాము. మాంసాహారము తీసివేసినాము. శరీరములోని కండరములన్నియు కదలునట్లు పరిశ్రమచేయించినాము. బలమైన పరిశ్రమచేత వెన్నెముకకు బలముకలిగించినాము వెన్నెముకకు పరిశ్రమచేయుట అన్ని రోగములకు మంచిదియే. ఉబ్బసపు రోగులకు ముఖ్యముగా ఈవెన్నెముక పరిశ్రమ అవసరము. స్వల్పముగా నీటివైద్యముచేసినాము. రక్తమును శుభ్రపరచుటకు కావలసిన దేహపరిశ్రమ ఎక్కువగా చేయించినాము. శరీరములోని మలినపదార్థము బయటికి పోవునట్లుచేయుట ఎంత అవసరమో, అట్లు చేయకపోవుటచే రోగము కుదురుటకు కావలసిన ప్రాణశక్తి ఎట్లుకలుగదో, చాలామందికి గోచరము కాదు.

నాడీరోగమువలన బాధపడు రోగిని రెండుమూడు నెలలలో ఇంటికి పంపినాము. మొదటచివర ఫోటోలు తీసుకొన్నాము. అతని స్థితికూడ మొత్తముమీద బాగున్నదనియే చెప్పవచ్చును.

క్షయరోగి మావద్ద మూడునాలుగు మాసములున్నాడు. అతనికి కూడ చాలావరకు స్వస్థత చేకూరినది.

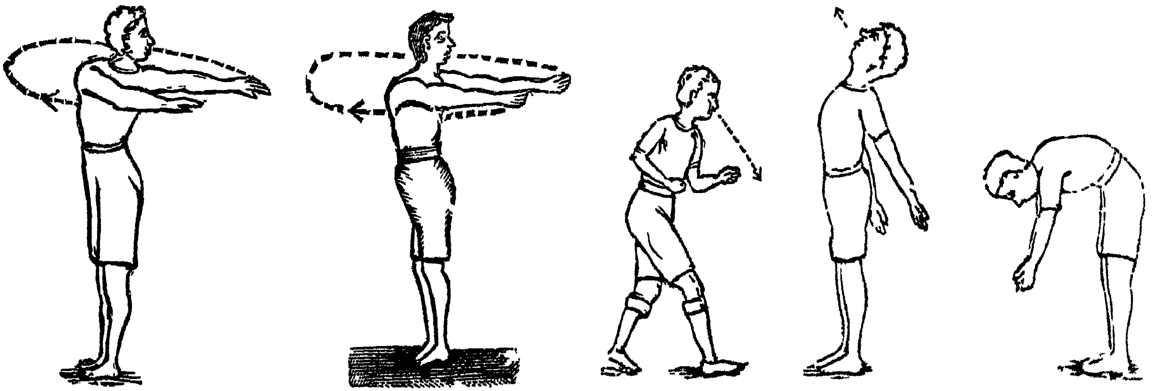
ఈ క్షయరోగికి వృషణరోగము కూడగలదు. ప్రేగులు వృషణములసంచిలోనికి జారినవి. మితాహారముతోను, పొత్తికడుపులోని కండరములకు సరియైన పరిశ్రమతోను ఈజబ్బు కుదురునని నాకొకగట్టి నమ్మకము కలదు. ఇతనికి రెండు

వైపులనున్న ప్రేగులుకూడ జారినవి. కాళ్లకంటె తల రెండుమూడు అడుగులు పల్లముగానుండు స్థలమునసుంచి, కాళ్లు నెమ్మదిగా పైకెత్తుచు, తిరిగి క్రిందకి దింపుచు, ఇట్లు కొన్నిసారులు, ప్రతిదినము పరిశ్రమచేయించినాము. ఇట్లు చేసినచో, పొత్తికడుపులోని అవయవములు వక్షస్థలము వైపునకు పడుటచే, అడుగుభాగమునకు ఒత్తిడి తగ్గును. కొద్దిరోజు లిట్లు చేసిన తర్వాత, ప్రేగులు మెల్లగా పైకివచ్చెననియు, బాధనివారణయినదనియు, ఆ రోగిచెప్పెను. ఈవిషయము గూర్చి నేను తర్వాత ఒకగ్రంధము వ్రాసినాను. కీళ్ళవాతముతో బాధపడురోగికి త్వరలో గుణము కలుగలేదు. అప్పటి కీరోగమున కెట్టి చికిత్స చేయవలెనో మాకంత బాగుగ తెలియలేదు. రోగముకుదరకపోయినను, చాలావరకు సుఖవుగానున్నదని మాత్రము నేను చెప్పగలను.

వణుకుతో బాధపడు పక్షవాతరోగికి మాచికిత్స ఎక్కువగా ఉపయోగించలేదు. కొంచెముగుణము కనపడినదిగాని, వణుకు అట్లే యున్నది. ఇదియొక్కటే మేము కుదుర్చలేకపోయినాము ఇప్పటికికూడ నాకొక నమ్మకముకలదు. అరువది డెబ్బది దినములు నిరశనదీక్షతోనుండిన తప్పక గుణము కలుగనచ్చునని నా గట్టినమ్మకము.

ఒలాల్లా (Olalla) ఆరోగ్యసదనములో లిండా బర్ఫీల్డు హాజ్జార్డు (Linda Burfield Hazzard) అను ఆమె ముప్పదిఅయిదు ఏబదిసంవత్సరముల మధ్య వయస్సులోనున్న వణుకుతో బాధపడు పక్షవాతరోగులను చాలారోజులు ఉపవాసము చేయించినట్లు మాకు వ్రాసినది. కొంతమందిని కటికి ఉపవాసము చేయించినది. మరి కొంత మందిని మధ్యమధ్య అల్పాహారము ఇచ్చుచు ఉపవాసము చేయించినది. వీరలలో కొందరికి రాక్షసఆకలి వేసినదట. వీరలను ఆహారము తిసకుండజేయుట చాలా కష్టమైనదట. అందుచే కొంతమందికి రోగము పూర్తిగా నివారణ కాలేదట.

చిన్నతనములో కలుగు పక్షవాతము ఇట్టి ఉపవాసమువలన కుదురును. లోపలి అవయవములు సరిగా పనిచేయుచున్నచో, త్వరలో నయమగును. ఈ అయిదుగురికి నేను స్వయముగా చికిత్సచేసినాను. నాకు సహాయముచేసినది ఒకవంటవాడు, నా చికిత్సలో అనుభవముగల మరియొకడును. ఈవిషయములన్నియు నా వ్యాయామపత్రికలో ప్రచురించిన తోడనే వేనకువేలు దరఖాస్తులు వచ్చినవి. ఈ చిన్నస్థలము చాలలేదు. అందుచే విశాలమైన మరియొక బహిరంగ ప్రదేశము లాంగు ద్వీపమువద్ద, రోన్కొంకమా సరస్సు వద్ద (Lake Ronkonkoma Long Island) అద్దెకు తీసుకొన్నాము. అక్కడ అరువదియైదుమందికి స్థలముకలదు. వీరందరికి రోగనివారణచేసి, నేను ఇంతవరకు పత్రికలో వ్రాయునదంతయు నిజమని ఋజువుచేయ నిశ్చయించినాను. ఇటుతర్వాత ఇక మారోగనివారణ సూత్రముల నెవరును సందేహించువా రుండకూడదని నానిశ్చయము. కాని ఒకవిషయము నేను గమనించలేదు. ఏవైద్యము చేయువారైనను, ధనలాభము మనస్సులోనుంచుకొనే వైద్యము చేయుదురు. తరతరములనుంచి మనము కొన్ని అలవాట్లలో పడియుందుము. వానిలోనుంచి బయటపడుట బహుకష్టము. ఇదివరకు వైద్యము చేయువారల చేతులలోనుంచి రోగులను బయటికి తీయుట నిజముగా బ్రహ్మప్రయత్నమే. నాచికిత్సాఫలితములు చూడగానే, జనులు మందులు మ్రింగుటమాని, మా మార్గముల నవలంబించెదరని నానమ్మకము. నా నమ్మకము ఎంతవరకు ఫలించినదో ముందు వ్యాసములో వ్రాయుదును.



మన వాళ్ల జీవనం

(ఈనెల సందేశము)

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆనందంగా ఉండటం చాలా అవసరమైన విషయం. జీవితంలో ఆనందం కల్పించుకోవాలి. ఎంతటివాడు అంత ఆనందం కల్పించుకోవాలి. ఆటపాటలచేతనూ, తనకు శక్తి ఉన్నంతవరకూ డబ్బు ఖర్చుపెట్టి సౌఖ్యాలను కల్పించుకోవాలి. జీవితం ఒకబరువనీ, యేదో పుట్టాముగనుక బ్రతుకుతున్నాం అనీ అనుకోకుండా జీవితంలో మాటిమాటికీ కలుగుతూండే దుఃఖాలన్నిటినీ అణగద్రొక్కేసి సుఖం, ఆనందం అనుభవిస్తూ ఉండాలి. ఎప్పుడూ జీవితం సుఖవంతంగాను మధురంగాను ఉండేటట్టు యేర్పాటు చేసుకోవాలి.

చూడండీ! ఒకచిన్న ఉదాహరణ చెపుతాను. ఇంగ్లీషువాళ్ళ జీవితం తీసుకుందాం. వాళ్లు యెప్పుడూ చలాకీగానూ, హుషారుగాను ఉంటారు. ఆటపాటలతో కాలంగడుపుతారు. వారి యిల్లూ వారిపరిసరాలూ శుభ్రంగా ఉంచుకొని, ఇల్లంతా చక్కటి చిత్రాలతోను ఆకర్షవంతమై మనస్సుని ఆహ్లాదపరచగలిగే యేప్రకృతి చిత్రాలతోనో గోడల్ని అలంకరిస్తారు. చక్కగా యింటిముందర చిన్న ఉద్యానవనం వేసుకొని ఆనందంగా సాయంత్రంఅయేటప్పటికి యింటిల్లిపాదీ దాన్లో కులాసాగా కబుర్లు చెప్పుకుంటూ విహరించి బ్రతుకు బరువునంతా విదిల్చిపారేస్తారు.

ఇకమన వెధవబ్రతుకు చూడండి. ఎన్నివందల రూపాయల జీతం వచ్చినా వెధవ యింట్లో నివసించడం; ఇంట్లోకిగాలి వెల్తురు తప్ప అన్నీవస్తాయి ఇంటిచుట్టూ గజం ప్రదేశమైనా ఉండదు. సరే! యింకఉద్యానవనంమాట తలవనే తలవకూడదు గదా! ఇంట్లో కంపు. మురికాల్వలు వైతరిణీ నదులు; నానా అసహ్యం; ఒకమూల పెంటకుప్ప; ఒకమూల కంచాలు కడిగేచోటు; ఇంకోమూల పాకీదొడ్డి; ఇంటికెదురుగుండా పశువులశాల; ఇంక వేరేనరకం అక్కర్లేదు. బ్రతుకంతా ఒకనరకయాతనై పోతుంది. ఎప్పుడు యింట్లోంచి ఊడి బయట పడుదామురా అనిపిస్తుంది.

ఇలాఅనటంవలన నామిత్రులు కొందరు పూర్వాచారపరాయణులం అనుకొనేవారు ఆవుపేడంటే ఏమిటనుకొన్నావు? మంచిక్రిమిసంహారిణి. ఇంటి యెదురుగా ఉంటే యేమీరావు. మనవాళ్లు ఊర్కే తెలివితక్కువవాళ్లయి అలాచేస్తున్నారను

కున్నావాయేమిటి? అని మీద కురుకుతారు. కాని ఈవిధంగా అంటంవలన పూర్వాచారాల్ని తిట్టటంకాదు. నేను పూర్వాచారపరాయణ్ణికాక పోలేదు. మనవాళ్ళకి (పూర్వపువాళ్ళకి) శుభ్రతా ఆరోగ్యవిషయాలూ తెలయవనీకాదు. మన యింట్లో ముసలమ్మ యాభైమాట్లు స్నానం చేస్తుంది.వందమాట్లు మడీ కడ్తుందికాని కట్టుకుని నీళ్ళోసుకొనే గుడ్డమాత్రం (Water Proof) వాటర్ప్రూఫ్ నీళ్లు లోపలికి వెళ్ళవు, మట్టితో అంగుళం దళసరిగా తయారవుతుంది ఆబట్ట. అంతే తేడా! మళ్లీ పచ్చళ్ళు ఆగుడ్డతోనూ, యీగుడ్డతోనూ ముట్టుకోదు. కాని పాసిపోయిన చింతకాయపచ్చడయినా అవతల పారెయ్యదు. ఈ పాడుపొట్టలోనే పారేద్దాం అంటుంది.

అంటే ఇంతకీ చెప్పొచ్చిందేమిటంటే మనవాళ్ళు ఆచారాలూ, మడీ, అర్థరహితంగాను చాదస్తంగానూ చేస్తున్నారుగాని అర్థంచేసుకొని చక్కగా ఆచరణలో పెట్టటంలేదు.

కాబట్టిశుభ్రంగా ఉండటం,ఆనందంగా ఉండటం, దుఃఖాన్ని వీలయినంతవరకూతోలిపారెయ్యడం, ఆనందము కల్పించుకోవడం, మంచిఆహారం తినడం, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహకారములు.

అయ్యంకి వెంకటకృష్ణమూర్తి.

ఫ ల ము లు

ఫలములు మానవునకు నియమింపబడిన సహజాహారములలో శ్రేష్ఠములు. వివిధ ఋతువులలో వివిధఫలములు ఫలించును. సరియైన ఋతువులో లభించు ఫలములే శ్రేష్ఠములు. మామిడిపండ్లు వేసవిలో లభించినవే శ్రేష్ఠములు. కాని కాలము కాని వర్ష, శీతకాలములలో కృత్రిమముగ పండించినవి ఆరోగ్యకరములు కావు. అవి సహజముగ రుచిగను నుండవు. ఫలములలో రసఫలములు శ్రేష్ఠములు. ఏ ఆహారపదార్థముతినిన చాల తక్కువకాలములో జీర్ణమై రక్తముగ మారి, మలపదార్థము బహిష్కరింపబడునో అట్టి ఆహారము శ్రేష్ఠమును శక్తిసంతమును అయియున్నది. అట్టివానిని జీర్ణించుటకు తక్కువ జీర్ణశక్తియే ఖర్చుఅగును. వానినుండి శక్తి వెంటనే వచ్చును. శోషవచ్చినవానికి ఆహారమునుండివెంటనే బలము రావలయుననన్న మొదట వెంటనే రక్తముగమారు జలము నివ్వవలెను. తరువాత నారింజ బత్తాయి ద్రాక్ష మొదలగు ఫలములరసము నీయవలెను. అట్టి రసములు నోటిలో బోసినవెంటనే జీర్ణమై రక్తములోనికిఆమత్వచముగుండదిగిశక్తినిచ్చును. కాన ఉత్తమములు రసఫలములు.

పండ్లలో రసముగలవిగాక గుంజుగలవి రెండవ రకము. ఆగుంజు చక్కెరగ మారిన పిండిపదార్థములు పిండిపదార్థములు మనము తినినపుడు జీర్ణమై రక్తములో కలియుటకు పూర్వము చక్కెరవంటి పదార్థముగా మారవలెను. అట్లు మారిననే రక్తమునందు కలిసిపోవును. అట్లు కాకున్న శ్లేష్మముగను, అన్యపదార్థముగను మారును.పిండిపదార్థములు నోటిలోనుండులాలా జలముతో కలిసి జీర్ణమగును. మనకు పిండిపదార్థములు ధాన్యములలో లభించును. అవి తినిన నెక్కువ జీర్ణశక్తి దానిని జీర్ణింపజేయుటకు ఖర్చుఅగును. అందువలన దయామయుడగు భగవంతుడు పిండిపదార్థములనుసులభముగ జీర్ణమగుటకు ఆయన ముందుగనే చాలభాగముచక్కెరగ మార్చి పండ్లయందు ఇమిడ్చియున్నాడు. కనుక ధాన్యములయందలి పిండిపదార్థములకంటె పండ్ల

(251 వ పేజీ చూడుడు.)

వంధ్యాత్వము - ప్రకృతి అనుసరణము

కొరిపెల్ల వెంకట్రామయ్య చౌదరిగారు (తామరపల్లి.)

ఈకాలములో నాగరికత హెచ్చైన కొలది ప్రజలు కృత్రిమఆహారవిహారములకు పాల్పడి ప్రకృతిమాతను మరచి, స్త్రీపురుషాదులందరును అన్యపదార్థభారవహులై శుక్లశోణితములు వ్యర్థములయినందున సాధారణముగా మూడువంతులు ప్రజలు వంధ్యాత్వమునకు (లేదా) శిశునష్టమునకు పాల్పడి మిక్కిలి వ్యసనమును జెందుచున్నారు. అట్టి మాసోదరసోదరీమణులకు మాత్రమే మాయీచెప్పబోవు అనుభవదృష్టాంతము ఉపయుక్తము కాకపోవదని నమ్ముచున్నాము. నాకుచిన్నతనము నుంచిన్ని అంకురించియున్నఉబ్బసవ్యాధిన్ని దానికి నేనుచేసి విసుగు చెందిన నానావిధఔషధసేవలున్నూ అందువల్ల నాశరీరమునకు కలిగిన విపత్తులున్నూ యీపత్రికా ముఖమున తాము యిదివరలోనే చదివియున్నారు. అందువల్ల నాకు యింద్రియమునకుకూడా యేమాత్రమున్నూ స్వాభావికత లేక నిరుపయోగమగు చుండెడిది. నాకు 1919 సంవత్సరములో భార్య కాపురమునకు వచ్చినది. సుమారు6-7 సంవత్సరములు మాకు యేవిధమైన సంతానమున్నూ లేదు. అందువల్ల మాకు ప్రజలలోవంధ్యాత్వముస్థిరపడినది. ఈ వంధ్యాత్వమనునది స్త్రీలకేగాని పురుషులది కాదని నాకు మూఢనమ్మకము. నావంటి అజ్ఞానులున్నూ ప్రపంచమందు కొరత యుండరు. నా అజ్ఞానమువల్ల నా వంధ్యాత్వము నాకు బోధపడలేదు. 1925 సం॥రంలో నాకుగల వుబ్బసవ్యాధి కారణమువల్ల విధిలేక ప్రకృతిని కొంతకాలము ఆశ్రయించినట్లు పాఠకులకు తిరిగి జ్ఞప్తికి దెచ్చుచున్నాను. అప్పట్లో నాభార్య గర్భమును ధరించినది. తొమ్మిది మాసములు పూర్తిగాకుండా ప్రసవబాధలుకలిగి గర్భమునందే శిశువు మృతిపొంది డాక్టరు సహాయమువల్ల ప్రసవము చేయించి నానాశ్రమపడి పిల్లప్రాణముపోయి తల్లిప్రాణమునకు ప్రమాదము రాకుండా తప్పించుకొనుట బహు దుర్లభమైనది. దర్మిలాను తిరిగి కొన్నాళ్ళకు గర్భము ధరించి నాలుగుమాసములయినను జరుగకుండా గర్భస్రావ రూపముగా విచ్ఛిత్తి అయిపోయినది. ఇట్లే మరి 1,2 సార్లు కూడా జరిగిపోయినది. మేమే గాకుండా మా బంధువులు స్నేహితులు దైవము మనకు సంతానసౌఖ్యము అనుగ్రహించలేదనిన్ని బిడ్డలకుఋణము లేకపోయెననిన్ని మాదంపతుల పూర్వకృతకర్మఫల మనుభవించితీరవలెననిన్ని యిటువంటి మెట్ట వేదాంతములతో కాలక్షేపము చేయుటయందు ప్రావీణ్యులమైతిమేగాని మొదట మా వంధ్యాత్వమునకు ముఖ్యకారణమెద్దియో బిడ్డలు కలుగుచుండిన్ని జీవించకపోవుట కేమి హేతువో మాదంపతు లిరువురయందుగల అన్యపదార్థభారదోష మేమో, మాశుక్లశోణితములు యెంతవరకు అమోఘములయినవో మాత్రము మేము విమర్శించుకొనలేని జ్ఞానహీనుల మైతిమి. తదుపరి నావ్యాధికారణమున నేనుమాత్రము కొద్దికొద్దిగామాత్రమే ప్రకృతిమాతను ఆశ్రయించి పరిపూర్ణారోగ్యవంతుడను కాకపోయినప్పటికిన్ని జీవించి వుండగలిగితినని మాత్రము పాఠకు లిదివరకే యెరుగుదురు. నాభార్యయున్నూ ప్రకృతిమాత అనుగ్రహమున సుమారు30లంఘనములు చేసి చాలభాగము అన్యపదార్థము నెట్టి వేయబడి స్వస్థత నొందినది ఈ సారితిరిగి నాభార్య

గర్భమును ధరించి నవమాసములు పూర్తిగా నిండిప్రసవించినది. ప్రసవమునుగురించిమాత్రము కొద్దిగా శ్రమపడక తప్పలేదు. దీనికి కారణము కూడా యీ క్రింద మనవిచేసుకొనుచున్నాను. ప్రకృతిమాత అనుగ్రహముచేతనున్నూ శ్రీయుత డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి ఆశీర్వచన ప్రభావము చేతనున్నూ మాకు మగశిశువు గలిగి కులాసాగావున్నాడు. లోగడ 2,3 సార్లు మాకు గలిగిన సంతాననష్టమును గురించి మేము విచారించిన మెట్ట వేదాంతములు యిప్పుడు తారుమారైనవి. ఇప్పుడు మాయిరువురి పరిస్థితిని విమర్శించగా మాకేగాక పాఠకులకున్నూ తేలే నిజ మేమనగా నాభార్య చిన్నతనము నుంచిన్ని విశేషముగా జబ్బులుచేసి యితర ఔషధ సేవలుగాని ఆహారవిహారములుగాని అతిక్రమించి శరీరము పాడుచేసుకొనకుండుటయు, నేను మాత్రము పుబ్బసవ్యాధిపీడితుడనై స్వాభావికచికిత్స నెరుంగక నానావిధఔషధ సేవలవల్ల శరీరము పాడుచేసుకొని వీర్యముకూడా వ్యర్థమైన దానినిగా చేసుకొనుటవల్లనే యింతవరకు మాకీ కొరంత తీరకపోయెననియు, నాభార్యవల్లకూడా కొద్దిదోష మున్నప్పటికి మూడుపాళ్లు యీ వంధ్యాత్వమనునది మాయిరువురలో దోషము నాయందేగలదనియు స్థిరపడినది. అది ప్రకృతి మాత సేవవల్లనే మార్పుజెంది నాభార్యకు కూడా లోగడచేసిన లంఘనములుకారణముచేత కొంత వరకైనను క్షేత్రముకూడా బాగుపడి రెండింటి అనుకూలతవల్లనున్నూ, యిప్పుడు యీకొరంత తీరినదని ఒప్పుకొనక తప్పదు. ఇంకా నేను పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడను కాకపోవుటచేతనున్నూ నాభార్య పూర్తిగా ప్రకృతిని అనుసరించకపోవుటచేతనున్నూ, యీ సారికూడా ప్రసవమును గురించి మాత్రము కొద్దిగానైనను శ్రమపడక తప్పలేదు. కాబట్టి పూర్తిగా ప్రకృతి మాతను అనుసరించి వంధ్యాత్వమను రోగమును నిర్మూలించి సంతానవంతులరై సుఖప్రసవానందమును గ్రహించి బిడ్డల ఆరోగ్యసౌభాగ్యములు గమనింతురుగాక !

(249 వ పేజీ తరువాయి.)

యందలిపిండిపదార్థము సులభముగ జీర్ణమగును. పిండిపదార్థముగల పండ్లు: అరటిపండ్లు, జామ, మామిడి, బొప్పాయి, సపోటా, ఖర్జూర, అంజూర మొదలైనవి. ఇందు అరటి, జామపండ్లలో నెక్కువపాళ్ళును, మామిడి,ఖర్జూర, బొప్పాయి, పండ్లయందు మధ్యమముగను, సపోటా, అంజూరలయందు తక్కువగను పిండిపదార్థము లున్నవి. ఈపండ్లను తినునపుడు ఇందలి పిండిపదార్థము జీర్ణముకావలయునుగాన తగుమాత్రము నోటిలో నీరగునట్లు బాగుగ నమలవలెను. ఒక్కొక్క అరటిపండును ఐదునిమిషముల సేపు నోటిలో నీరుగ మారువరకును నమలవలెను. ఈ విధముగ తినిన యపుడే ఈపండ్లు జీర్ణమగును.

మామూలుగ అన్నము తినువారికి ఒకఅలవాటు గలదు. మూడువిస్తరులఅన్నమును తీసికొనివచ్చి ముందుపెట్టినను మూడునిముషములలోగుటుక్కునమిఁగివేయుదురు. సారవిహీనమైన అన్నము కాబట్టిన్నీ,ఉప్పు,కారములు బాగాచేర్చియుండుట బట్టిన్నీ జీర్ణరసము లెక్కువగ ఖర్చుపడి జీర్ణమై బయటికి దాటును. ఈఅరటి జామపండ్లు పుష్టిగల ఆహారములు. కాబట్టిజీర్ణము కష్టముగనై ఎక్కువ సేపు నిలువయుండును.

ఈపండ్ల నెవరిజీర్ణశక్తిని బట్టి వారు ఉపయోగించుకొనవలెను.

నాతొట్టిస్నానముల యనుభవములు

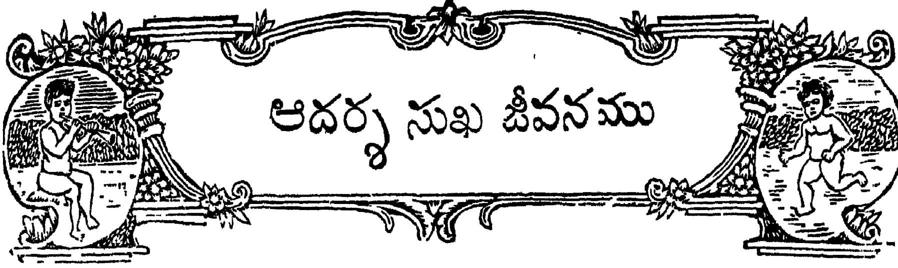
ప్రకృతిప్రియుడు.

సినిమాను గూర్చి నేనువ్రాయబోవు వ్యాసమును చర్చించెదమని శ్రీ ప్రకృతి సంపాదకులు వ్రాసి నందుకు నే నెంతయు వారికి కృతజ్ఞుడను. లోకమునకు సత్యమును చాటెదరుగాక! మాయింటి యందలి పండ్రెండు సంవత్సరముల బాలికకు కండ్ల జబ్బుకలిగినది. అల్లోపతి డాక్టరులకు చూపించగా కొయ్యకండ లున్నవనియు, కొద్దిరోజులలో పోవుననియు చికిత్స ప్రారంభించిరి. నయమగుటకు బదులు కండ్లబాధ హెచ్చుచూవచ్చెను. ఇచ్చటగల నేత్రవైద్యాలయములో చికిత్స ప్రారంభమయ్యెను. ఇది ట్రకోమా (అనగా కండ్ల జబ్బులకు రాజును, ఎన్నటికిని కుదురనిదియు, చివరకుగ్రుడ్డితనమును కూర్చునదియు) యనియు ఎల్లప్పుడు చికిత్సచేయుచునే యుండవలెననియు చెప్పిరి. వందలకొలది డబ్బు వదలినది, కాని కండ్లు ఎప్పటివలెనే ఉన్నవి. కొంచెము ఉపశమనము మాత్రము కలిగినట్లు తోచినది. ప్రతి రోజును మందు వేయవలసినదే. రెండురోజులు మందుమానిన మరల ఉద్రేకమే! వేడిచేయ కూడదు, పొగలోనికి వెళ్లకూడదు, వెలుతురులో కండ్లకు అద్దములు లేకుండ తిరుగకూడదు, తిరుగనులేదు. ఇట్లు ఔషధసేవ నిత్యకృత్యములలో నొకటిగా మారినది. డాక్టరులు, కుదురని వ్యాధియని చెప్పినను వేరొండుమార్గము కన్పడక 6,8 మాసములవరకు ఆచికిత్సయందే ఉంచితిని. అటు తరువాత విసుగుకలిగి తెనాలివద్దనున్న పెదరావూరునందలి ఒక ఆయుర్వేద వైద్యులు కండ్లవ్యాధులను కుదుర్చుటలో బహు నిపుణుడని విని అచ్చటికి పంపితిని. కండ్లకు కాటుక మొదలైనవి వేసియు, పథ్యముమీద నుంచియు, రెండు నెలలకు కుదిర్చెను. అనగా యిదివరకుండిన బాధలేదు. నీళ్ళుకారుటలేదు, పొగలోనికి వెళ్ళిన మరల వ్యాధి తిరిగి వచ్చుట లేదు. ఎండలోనికి వెళ్ళవచ్చును. వేడిచేసినను బాధవచ్చునను భయములేదు. ఇదివరకు ఒక గాజుబొమ్మగా నుండవలసిన స్థితి యిప్పుడు తప్పి పోయినది. మే మందరము రెండు సంవత్సరముల తరువాత తొట్టిస్నానములు చేయువరకును యీ వ్యాధి కనుపడలేదు. అయితే కండ్లుమాత్రము చిన్నవైపోయినవి. సాధారణముగా యితరుల కండ్లవలె ఆరోగ్యవంతమైనవిగా కనపడుటలేదు. రోగము పూర్తిగా పోలేదని మాత్రము నా కనుమాన ముండెడిది. కూనేగారి గ్రంథమును చదివిన తరువాత రోగము అణచివేయబడినదని గ్రహించితిని.

మాతోపాటు అపక్వాహారమును తొట్టిస్నానములను ప్రారంభించినది. మూడు, నాలుగు నెలలవరకు కండ్లలో ఎట్టిమార్పుగాని కలుగ లేదు. అనగా యిదివరకు వాడినమందులు అంత గట్టిపట్టుపట్టియున్నవని అర్థము. అటుతరువాత కండ్లు కొంచ మెఱ్ఱబడినవి. రెప్పలు వాచినవి. కనుపాపలయందు యిదివరకు కలిగినపుండ్లు మరలవచ్చినవి. నీరుకారుట మొదలు పెట్టినది. కాని యీబాధ లన్నియు సూక్ష్మముగానే ఉండినవి. వారమురోజులకు తగ్గినవి. అటు తరువాత రెండుమూడు నెలలకు కండ్లజబ్బు పూర్తిగా పోయినది. ఆకృతికూడా పెరిగినది, సహజమైన ఆరోగ్యముగల కండ్లయినవి.

ఇట్టి ట్రకోమాతోనే బహుకాలముగా బాధ

పడుచుండిన ఒక 45 సంవత్సరముల రోగి నాకు స్నేహితుడయ్యెను. ఇంతకాలముగా అనేకమంది డాక్టరులచేత చికిత్స పొందుచు గణనీయమగు మేలును పొందజాలక బాధపడుచుండెను. నిత్యము ను చికిత్స జరుగవలసినదే. లేకున్న బాధ ఎక్కువై పనిచేయుటయే కష్టమగును. వెంటనే తొట్టిస్నానములుచేయుట కనువుపడుమి సూక్ష్మమగు వర్ణచికిత్స ప్రారంభించితిమి. నీలివర్ణోదకము ను దినమునకు రెండుమూడుసార్లు కండ్లలో వేయుటయు నీలివర్ణోదకపు తడిపొత్తిని కండ్లమీద పరుండబోవునపుడు కొంతసే పుంచుటయు జరిగించుచున్నాను. ఇంతవరకు మందులు చేయజాలనిపని నీవర్ణారోపితజలము చేయుచున్నదనిన సామాన్యప్రజలు నమ్మజాలరుగదా! దీనివలన తొట్టిస్నానములతోగాని వర్ణవైద్యముచేగాని నదరువ్యాధి పూర్తిగా పోగలదను నమ్మకము రోగికి కలిగినది. ఇచ్చట అవసరమునకు చాలి నంతమాత్రము వ్రాసితిని. నావర్ణవైద్యపు అనుభవములనుగూర్చి వేరుగావ్రాయసంకల్పించితిని. శాలి మడమయందు గల ఆనకాయ యొక్క వైశాల్యము తగ్గినది. ఎత్తుకూడ తగ్గినది. నడచునప్పుడు యిదివరకుండిన బాధకూడతగ్గినది. కాని పూర్తిగా పోలేదు. భూతఅద్దముతో చికిత్స చేయుటకు గర్భిణియగుటవలన యింతవరకు వీలు పడలేదు. రజస్వల అయినప్పటినుండియు అమిత బాధకు లోబరచుచుండిన ముట్టునొప్పి క్రమేణ తగ్గుచువచ్చినది. ఆమూడురోజులు అన్నమునీళ్ళు ఎరుగకుండునట్లు చేయుచుండిన బాధ నాలు గైదు నెలలకు పూర్తిగా పోయినది. కాలక్రమమున గర్భవతియై, ఎట్టిబాధలు లేకుండ సుఖ ప్రసూతియైనది. కుండలలో వండినట్టియు గంజి వార్చనట్టియు, తవుడు ఎంతమాత్రముపోని దంపుడుబియ్యపు అన్నమును ఉడుకబెట్టిన కూరగాయలును పండ్లును తినుచున్నది. నెప్పులుప్రారంభమైనతరువాత 15 నిమిషముల లింగస్నానము చేయించితిని. నెప్పులు అధికమై వెంటనే ప్రసూతియైనది . 5 రోజులవరకు ఫలహారము మాత్రమే. అటుతరువాత పైనచెప్పిన భోజనము తొట్టిస్నానములకు నిషిద్ధ వస్తువులగు యింగువ, వెల్లుల్లి మొదలగునట్టి వస్తువు లేవియు వాడ లేదు. బలహీనముగా నుండుటవలన మొదటి నాడుగాక రెండవనాడు 15 నిమిషములు లింగస్నానములు చేయించితిని. నడికట్టునకుబదులుగా కూనేగారు చెప్పినటువంటిగుడ్డపట్టాసుమాత్రము నెల రోజులవరకును కట్టుకొనుచుండెను. మాతా శిశువులు ఆరోగ్యవంతులై యున్నారు.



మదరాసు సౌందర్యమహాలునందు 24-5-36 తేదీన జరిగిన అఖిల భారత ప్రకృతి మహాసభయందు
శ్రీయుత అడ్డుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావుగారు రొసంగిన ఉపన్యాసము—

సోదర సోదరీమణులారా!

దేనిని చూచి మానవుడు అధికసంతోషమును పొందుచున్నాడో, దేనిశృంగారనిమిత్తము తన కాలము నంతయు వ్యయపర్చుచున్నాడో అట్టి శరీరమును సుఖవంతముగా చేయవలయునన్నచో వ్యాధులు రాకుండ నిర్విచారజీవనము ఎటుల చేయవలయునో, రోగములు వచ్చినచో మందులతోను, శస్త్రచికిత్సలతోను, రోగమును లోలోపల అణచివైచి పైపైన అతుకులువేసి రోగము నివారణమైనదని మోసపుచ్చు మందువైద్య విధానముతోగాక, ఏవిధమైన శస్త్రచికిత్సలును, మందులును, యింజక్షన్లును లేకయె సర్వరోగములును అనగా తక్కిన అన్నివైద్యవిధానములలో అసాధ్యములని వదలివేయబడిన కుష్ఠు, క్షయ, రాచపుండు, అతిమూత్రము, మనశ్చంచలత మొదలగు వ్యాధులను ఎట్టివిధానముచే కుదిర్చి సామాన్య సుఖజీవనమును చేయుటకు ఏవిధానము మంచిదా అని అలోచించినచో మన పూర్వవిధానమైనట్టియు నియమబద్ధమైనట్టియు ప్రకృతిజీవనమేయని తోచుచున్నది.

కాని మనము ప్రకృతిజీవనము చేయుటకు ముందు మనము ప్రకృతికి విరుద్ధముగా ఎట్లు నడచుచున్నామో తెలుసుకొన వలయును. కానప్రథమమున దానిని తెలుసుకొని తదుపరి ప్రకృతిజీవనముచేసి ప్రకృతికృపను బడయుటెట్లో యాలోచింతము.

స్నేహితబృందమా!

సృష్టియందు మానవుడు సర్వాంగసుందరుడై యుండుటకై ప్రకృతిసిద్ధమైనఆహారపానీయములను ప్రాణ ఆరోగ్యసంరక్షణలకు మాత్రమే తినవలసి యున్నాడని ప్రకృతిమాత బోధించుచున్నది. ఈ బోధను త్రోసిపుచ్చి మనము అన్యపదార్థమును లోని కెక్కించితిమా ఆ అన్యపదార్థమె సర్వరోగ కారణమగును. మరియు మనము ప్రతిదినము ఆహారపానీయములును గాలియు యేమార్గమున లోనికి దీసుకొనుచున్నామో ఆమార్గముననే రోగపదార్థమును లోనికిపోవుచున్నదని తెలుసుకొనవలెను. ఇక స్వాభావికాస్వాభావికాహారములను గురించి విమర్శింతము.

మానవుడు పరిపూర్ణత్వము నొందుటకు సృష్టియందు నియమింపబడ్డ ఆహారము వృక్షసంబంధమైనది. అది పండ్లు,నూనెగింజలు,కొన్నికూరలు, కొన్నిధాన్యములు. ఇవి తినినచో మానవుడు సంపూర్ణత్వమును పొందును. అట్లుగాక, జంతుసంబంధమగు మాంసము, గ్రుడ్లు, చేపలు, పాలు, కాఫీ, టీ, సోడా మొదలగు దుష్టపానీయములును, అస్వాభావికరుచులకొరకు మాడ్చి నిర్జీవములుగ చేయబడిన వంటపదార్థములును, విషతుల్యములగు రస విష గంధకములును, మందులును తినిన మానవుని దైహిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులు క్షీణించి,అల్పాయుష్కుడై కష్టజీవితమును గడపును.

స్వాభావికాస్వాభావికాహారములు నోటివెంటనే లోనికి పోవును. కాన వాటిని సారాసారవివేచనచేసి, సాత్వికమును, స్వాభావికము నగు ఆహారపానీయముల లోనికి చేర్చవలయునని ప్రకృతిమాత ఆద్వారమున నాలుక నుంచి యున్నది. ఆనాలుక అసలు పరిశుద్ధమగుస్వభావము గలది గాన అది మొట్టమొదట అస్వాభావిక పదార్థముల లోనికి చేరనివ్వక నిరాకరించును. నెట్టివేయును. డోకును కలిగించును.మంటపుట్టును. దీనినిబట్టి అవి మనకు స్వాభావికమైనదికాదని గ్రహించి మానితిమా మంచిది. గ్రహింపక పదే పదే దానినే నోటిలోని కెక్కించితిమా నాలుక హెచ్చరించుట మానుకొనును. కాన దీనినిబట్టి తెలిసినదేమన మనకు నేదైన ఒకపదార్థము లోనికి పోవలయు నెడల స్వాభావికాహారమైనచో ఎట్టిమార్పులను లేక స్వాభావికముగా నమలి తినుటద్వారా లోనికి పోవుననియును, అస్వాభావికమైనచో దేహము లో మార్పులు గలుగుననియును గ్రహింపవలయును.ఇట్లే ముక్కు—మనము మొట్టమొదట చెడ్డగాలిని పీల్చితిమా అసహ్యించుకొని ముక్కుమూసికొందుము. కారణమేమి? మన కది అస్వాభావికముగాన. మన నవనాగరికయువకులు దేహ పోషక పదార్థకములు పోవలశిన మార్గములవె ట రోగపదార్థముల నెట్లు యెక్కించు చున్నారో ముచ్చటింతము.

మానవజాతికి చావే లేదని చెప్పవలశిన యీరోజులలో ప్రభుత్వపులెక్కలనుబట్టి యీ దేశములో సగటున 23 సం॥ లే మానవాయుర్దాయమున్నచో విచారకరము. ఇట్లు జరుగుటకు యువకులే కారకులని చెప్పుచున్నందుకు మన్నింతురుగాక!

బ్రాహ్మణులుగాని, శూద్రులుగాని, పండితుడుగాని, పామరుడుగాని, బాలుడుగాని, వృద్ధుడుగాని, లక్షాధికారి మొదలు భిక్షాధికారివరకు పొగాకును ఏదో వొక విధముగా వాడుచున్నారనియే చెప్పవచ్చును. ఇట్లు అందరిచే ఆదరింపబడుచున్న దీనిని మంచిదా చెడ్డదా యని ఆలోచింతము.

సోదరులారా! నికోటిన్ అనుపదార్థము ఎంత విషవంతమైనదో మీలో చాలమందికి తెలిశియున్నను నేనుకూడ ఒకమాట దానిని గురించి చెప్పి వదలివేయుదును. నికోటినును రెండు చుక్కలుఒకపిల్లికిగాని మరేజీవికిగాని పెట్టినచో అది రెండునిమిషములలో మీకండ్ల ఎదుట చచ్చును. ఈ విషపదార్థమె పొగాకులో కలదు. ఇట్టి విషపదార్థమును రోజు రోజు వాడు చున్నామా యని మీరు సందేహింతురేమో, ఇది సుప్రసిద్ధ శాస్త్రవేత్తలు పరీక్షించి తెల్పు చున్నారు మరియు అమెరికా బాటిల్ క్రీకు శానిటోరియమును నడుపుచున్న డాక్టరు కెల్లాగ్ అను ప్రకృతివైద్యవేత్త ఏడవ ఎడ్వర్డు చక్రవర్తియు అయిదవజార్జిచక్రవర్తియు యీపొగాకువాడుకవల్లనే రోగపీడితులై చనిపోయిరని చెప్పుచున్నాడు. ఇట్టి విషపదార్థమును మన మెన్నియోపద్యాయములు యేదియో వక రూపమున దేహములోనికి చేర్చుచున్ననూ ప్రకృతిమాత దయకలదిగాన మనము బ్రతికి యిట్టి మీటింగులు పెట్టుటకు సమర్థుల మగు చున్నాము. ప్రకృతిమాత కట్టి దయయే లేకున్నచో యేనాడు మనము సిగరెట్టు కాల్చితిమో ఆరోజే మనము చచ్చియుండవలశినదే. కాన ప్రకృతిమాతదయ యెట్టిదందురా? మనము సిగరెట్టును కాల్చినచో మన దేహప్రకృతి దగ్గు

రూపముగగాని మరేరూపమునగాని ఆఅన్య పదార్థమును బయటికి నెట్టివేయుటకు ప్రయత్నించి నెట్టివేయును. ఇట్లు నెట్టి వేయురూపమె జ్వరము, లేదా దగ్గు అని పిలువబడును. ఈనెట్టి వేయురూపబలమును బట్టియే రోగబలముండును. అనగా అన్యపదార్థమును నెట్టివేయు బలము ఎంత క్షీణించియుండునో రోగబల మంతెక్కువగ నుండును.

సోదరులారా!

కాఫీ, టీలు జబ్బు చేయునని నాసోదరులకు చాల మందికి తెలిసియుండునుగాని సోడా జబ్బుచేయు నను విషయము చాలమందికి తెలిసియుండదని, మందువైద్యులు రోగులకు సోడాలిచ్చు సంగతులును నాకు తెలియును. ఇదెంతయు అపాయ కరము. ఎట్లన, జీర్ణకోశములోనికి సాధారణపరిస్థితులందెల్ల ఆహారమును, నీరు, కొద్దిగాలియును చేరునుకాని ఆగాలియైనను బయటిగాలియె. కాన అది జీర్ణకోశమున కెట్టియుద్రేకమును కలిగింపదు. కాని సోడాయందలి అంగారవాయువు జీర్ణకోశమునకు అవసరమైనది కాదు. మనము కూరగాయలవంటి క్షారస్వభావములుగల పదార్థముల తిందుము. మనము భోజనముచేయునప్పుడు క్షారస్వభావముకల లాలాజలము అనగా నోటిలోనినీరు అందు చేరును. వీటిపైన జీర్ణకోశము నందలి జాఠరరసము పనిచేయును. ఆపదార్థము జీర్ణమగును. ఇది నిత్యము జరుగుపని. ఇందువలన జీర్ణకోశమున తీవ్రమగు వుద్రేకము కలుగదు. కాని సోడా తాగినపుడు జీర్ణకోశమునందు ప్రళయము పుట్టును. అప్పుడు జీర్ణరసములు కూడా ప్రళయముగనే వూరును. అందువలన జీర్ణకోశము నందును వ్రేగులందును వున్న ఆహారము క్రిందికి గెంటివేయబడును. ఆగెంటివేయబడిన ఆహారము లోని సారములు దేహములోని కింకక అంతయు మలముగా మారును. ఈప్రక్రియవలన జీర్ణకోశము అలసిపోవును. ఇట్లు దినదినము చేయుచుండు మేని జీర్ణకోశము తిన్నగా పనిచేయలేక ఊరుకొనును. దానితో అగ్నిమాంద్యము పాండువు మొదలగు అనేక వ్యాధులు కలుగును. కాన మంచి నీరు తప్ప మరి యే ఇతరపానీయమును త్రాగరాదు. ఇండ్లపరిసరములను పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనవలెను. మంచిగాలినే పీల్చుచుండవలెను. గర్భిణిగా నున్నకాలమున స్త్రీలు రెండు జీవములకు ఆహారము కావలయునని చాల మితిమీరి మాంసము చేపలు పిండివంటలు తినుటవలన కష్ట ప్రసవములు, గర్భస్రావములు, తల్లికి పాలులేక పోవుట మొదలగునవి తటస్థించుచున్నవి. బిడ్డలకు పాలులేకున్నది మానవజాతిలో తప్ప మరే జాతిలోను లేదు. పాలు సమృద్ధిగ నుండవలయు నన్న పండ్లు, ఆకుకూరలు, కాయకూరలను తల్లి ఆహారములో యెక్కువభాగము తినవలెను. సోదరీలోకము ఎంత వృద్ధిలోనికి రావలయుననిన అంత శిశుపోషణమును గురించియును ప్రకృతి జీవనమును గురించియును తెలిసికొనవలయును. మానవుడు ఆదర్శసుఖజీవనము చేసి, ఆత్మ గౌరవమును కాపాడుకొనవలయు నన్నచో ప్రకృతివిధులను అనేకములను తెలిసికొని అనుసరించవలెను.

సోదరులారా!

పైన చెప్పిన విషయములను బట్టి మనము పుట్టిన తరువాతనే రోగమును తెచ్చుకొనుచున్నామని యును అది మనజీవితమును మాత్రమే చెరచు ననియునూ తలంచుచున్నారేమో; ఒకమానవుడు జీవితములో చేసిన పొరబాటువలన అతని రానున్న వంశవృక్షమున కంతకునూ కళంకము

కలిగించును. ప్రస్తుత అస్వాభావికమానవజీవులు తల్లిగర్భమునుండియె ఎట్లు రోగపదార్థమును తెచ్చుకొను చున్నారో వివరింతును.

సోదర సోదరీమణులారా !

స్త్రీలు ప్రపంచ సృష్టియందు మానవాభివృద్ధికి ఎక్కువ ఆధారభూతలు; మరియు మానవుని యొక్క భావిజీవిత మంతయు స్త్రీ యొక్క స్వాభావికాస్వాభావికజీవనములపై ఆధారపడి యుండును.

అందువల్లనే భారతీయ స్త్రీకి, జీవితమునందలి బాల్యదశలో తల్లిదండ్రులచేతనూ, యవ్వనదశలో భర్తచేతనూ, వృద్ధాప్యములో సంతానముచేతనూ గౌరవము యీయబడుచున్నది. ఇట్లు గౌరవమును పొందవలసిన స్త్రీలు నేటి అనారోగ్య ప్రపంచమునకు ఆధారభూతులై యున్నారని చెప్పుటకు ఎంతయూ సిగ్గగుచున్నది. ఇదియంతయూ మానవుని నాగరికతావేశము వల్లనే సంభవించుచున్నది. మరియూ యీనాగరికజీవితములందు సృష్టినియమము లన్నియు అతిక్రమింపబడుచున్నవి. సృష్టియందలి సమస్త జీవులకు ఋతుకాలము ఏర్పరుపబడియున్నది. అన్నిజీవులును ఆనియమము ననుసరించుచున్నవి. మానవుడు మాత్రము ఋతుసమయములందు మాత్రమేకాక అకాలసంగమము చేయుచున్నాడు. మరియు గర్భధారణమైన తదుపరి ఏజీవియు సంగమేచ్ఛ నిచ్ఛగింపదు. అట్లుకాక మానవులు గర్భధారణానంతరముకూడ సంభోగించుటవలన అకాలప్రసవములకు, గర్భస్రావములకు, కష్టప్రసవములకు, మాతాశిశుమరణములకు అవకాశము కలుగజేయుచున్నారు. మరియు శిశువుయొక్క మానసిక వికాసము సంభోగసమయమందు భార్యాభర్తల అన్యోన్యపవిత్రప్రేమమీదనూ మానసికవ్యాపారములమీదనూ ఆధారపడియుండును. మరియు తల్లిదండ్రులకు పిల్లలమీద ప్రేమలేకుండుటయు, ఓర్వలేనితనము, దురాపేక్ష, అనుమానము, కోపము మొదలగుమానసికవ్యాధులును భార్యాభర్తలకు పవిత్రప్రేమయు మానవవికాసమున కాధారభూతమైన పవిత్రమైన మానవప్రేమయు నశించి దుష్టకామప్రేమయు అకారణానుమానదుష్టాలోచనలును కలుగుటకు దుష్టాహారమే ఆధారభూతమై యున్నది. ప్రకృతిజీవనముచేసి అందరును సుఖింతురుగాత.



రోగులకు సలహాలు

నేను తమ ప్రకృతిపత్రికకు చందాదారుగా నున్నాను. ఈదిగువవహాంశములు తమ ఆఫీసువారు చిత్తగించి తగు సలహా సమాధానములు దయ చేయగలందులకు నేను ప్రార్థించుచున్నాను.

సుమారు 28 సంవత్సరములు వయస్సుగల నాభార్యకు రజస్వల అయినదిమొదలు సరిగా బహిష్టు కాకపోవుట అనగా అతిస్వల్పముగ అవుటయు, కొన్ని నెలలు అసలే లేకపోవుటయు గలదు. ఇట్లుండగా నేటివువైద్యము చేయించగా బహిష్టు అగుట యింకా అనుమానముగానే అవుతూ పొట్ట పెరిగినది. అందువల్ల విశాఖపట్టణం స్త్రీల ఆసుపత్రికి తీసుకొని వెళ్లి పరీక్షచేయించగా గర్భతిత్తి మూసుకొనిపోయినదనిన్ని స్వల్పఆపరేషను చేస్తే బాగుపడుననిన్ని చెప్పినందున సదరుప్రకారం ఆపరేషను చేయబడినది. ఆపరేషను అయిన పిమ్మట 2,3 రోజులకే నరములనిస్సత్తువ పుట్టి గడియ గడియకు వద్దో పానీయముగాని అన్నం మజ్జిగతో తినుటగాని చేయవలసి వచ్చుచూ బాధపడుటయు గల్గినది. ఇట్లుండగా యింటికి వచ్చిన పిమ్మట సుమారు రెండు రోజులకు అనగా ఆపరేషను అయిన సుమారు 20 రోజులకు అకాత్తుగా ఉదయమున [illegible] పిరుచుకొని పడిపోయినది. అంతట నారింజ రసము వగైరాలు యిస్తే కొంత తగ్గినది. అంత [illegible] [illegible] యింగ్లీషు వైద్యము చేయించినాము ఆయన సదరు రోగముకు 'హిస్టీరియా' అనిపేరుపెట్టెరి. ఆయన సుమారు 6 మాసములు వైద్యంచేయగా అతిగా తినుటయు కొంత తచ్చాంతిన్ని కల్గినది ఆరోగంలోవాంతులుకూడా వుండినవి. వాంతులుగాని అతిగా తినుటగాని ఎంతకూ తీరనందునయున్నూ పూర్వంకంటె శరీరం బలిశి పొట్టపెరగడంచేతనున్నూ ఆమందువల్లహెచ్చుగాని తగ్గుగానికనుపించకపోవుటవల్లనున్నూ కొందరిసలహాపయిన ది 7-5-35 తేదీని ప్రారంభించి తొట్టివైద్యము చేయించుచున్నాము. ప్రారంభించిన వారంరోజులకే గుణం కనుపించి వాంతులు కట్టినవి. క్రిమేణా అతిగా తినుట తగ్గి 4,5 రోజులు ఆకలి అసలే లేకపోవుటయు రోజుకు 2 పర్యాయములే ఆకలి అయినరోజున అయిననూ తినుటయు కల్గి క్రిమేణా శరీరం శుష్కించి పొట్ట తీసిపోయి యిప్పటికి ఆదిలో వుండే శరీరంకండ యావత్తు తగ్గి శరీరమంతటా ఎముకలు బాగా కనుపడుతూవున్నవి. ఇప్పటికిన్ని నాల్గురోజులు తొట్టివైద్య గ్రంథంలో చెప్పబడిన ప్రకారం భోజనాదికం చేస్తూవుంటే 2 పర్యాయములుమాత్రమే రోజుకు నకాలంలో భోజనం చేయుటయు అంతట మధ్య 1,2రోజులు ఆకలి అసలే లేకపోవుటయు గలుగుచున్నది.

ఇప్పటికి తొట్టివైద్యం ప్రారంభించి సంవత్సరం దాటినది. ఇప్పటికి సుమారు 5, 6 మాస

ములనుంచి బహిష్టు అసలే అవుటలేదు. మనిషికి శరీరమంతటా ఎముకలు కన్పించు చున్నవి. ఒడలు బాగా తీసిపోయినది. చిల్లర పనులు చేస్తూ తిరుగుతూ వున్నది. బలహీనమై నందున క్రొత్తరక్తము పట్టి శరీరం పుష్టిచేసిన గాని బహిష్టుకాదని కొందరనుచున్నారు. ఇంకా జీర్ణకోశములవద్దనున్నూ కడుపు నాభివద్దనున్నూ కొంచెము నొప్పిగా వున్నది.

ఇప్పుడు ఆమె చేయుచున్న భోజన స్నాన క్రమము:—

ఉదయం 4 గంటలకు చన్నీట శిరస్నానము, పిమ్మట గంట ఆగి 1 కటిస్నానము 20 నిమిష ములు, 7½ గంటలకు అరసోలెడు నారింజరసం పుచ్చుకోవడం, 10 గంటలకు అరసోలెడు గోధు మ నూకతో తయారుచేసిన అన్నము, పొంగు నీళ్ళు, చప్పిడికూరలు సహా తినుటయు, మధ్యా హ్నం 2 గంటలకు 30 నిమిషములు 1 లింగ స్నానము, సాయంత్రం 5 గంటలకు 20 నిమి షములు 1 లింగస్నానము, సాయంత్రం 7½ గం టలకు పైప్రకారం గోధుమఅన్నము అరసోలె డావుగుమ్మపాలతో తినుట, 9 గంటలకు నిద్ర- ఈమాదిరిగా జరుగుచున్నది. ఇది జరుగు చున్న పరిస్థితి. వారముకు ఒకపర్యాయం నీటిఆవిరి సర్వాంగ బాష్ప స్నానం చేయుచున్నది. కాబట్టి పైహాంశములు చిత్తగించి తగు సలహా యిప్పించకోర్తాను.

వా॥ సత్యనారాయణ.

సమాధానము

రోగికి పాపము ఆహారము యెక్కువగుచున్నది. ఆహారము పెట్టుచున్నకొలదిన్నీ ఆకలిమంట యెక్కువగుచున్నది. శరీరమందలి శక్తియంతయు ఆహారమును జీర్ణముచేయుటకే ఖర్చు అయి పోవుటవలననీరసముగ నుండుట, శరీరమందలిచెడు పదార్థమును బహిష్కరించుటకు శరీరప్రకృతికి అవకాశము లేకపోవుట తటస్థించుచున్నది. ఆమె కింకను కడుపునొప్పివచ్చుచున్నను ఆహారము, గుమ్మపాలు, అరసోలెడు గోధుమ అన్నము, సోలెడు నారింజరసము ఇచ్చుటకంటె పొరపాటు వేరొకటి యుండదు.

కాన ఆమెకు ప్రకృతివైద్యుల సలహా తీసికొని వైద్యునిదగ్గర ప్రత్యక్షముగయుండి ఉపవాసము చేయించవలెను. ఉపవాసము మొదట ఒకటి రెండు దినములు కష్టముగనుండునేగాని తరువాత రోగికి యెక్కడలేని శక్తివచ్చును. రోగికి ఇంకను ఉప వాసములు చేయుటకు ఉత్సాహము అతిశయిం చును. ఆమె ఉపవాసమాహాత్మ్యమునుగురించి తనఅనుభవమును తెలుపునపుడు మనకు ఆశ్చ ర్యము వేయును. ఇటువంటి రోగి ఒకఆమెకుచికిత్స చేసినాను. ఆమె నెలరోజుల ఉపవాసానంతరము "నాకు ఈ 15,20 సంవత్సరముల మధ్య ఇపుడు వున్నంత శరీరము తేలికగను, సౌఖ్యముగను, బహిష్టుసాఫీయును యెప్పుడును అగుటలేదు" అని చెప్పుచున్నది. ఉపవాసకాలమందు ఆమెకు యెని మాయును యోనిగుండడూష్‌యునుచేయవలెను. రోగియొక్క స్థితినిబట్టి, ఉపవాసకాలమున, ఫలరస ముల నిప్పించుట జరుపబడును. రోగికి చాల సుఖముగ నుండును.

ఆమె తొట్టిస్నానముల చేయుచుండవలెను. స్నాన కాలపరిమితి 15 నిమిషములకు తగ్గించవలెను. ఆమెకు మామూలు కాలములందు బాష్పస్నా

నము కూడదు. అది నాడీశక్తిని క్షీణింపచేయును. కాన ఆతపస్నానముల చేయవలెను. అవి చాలా శక్తిప్రదములు ఆదిత్యపేటికా స్నానముల చేయించిన గుణము గ్యారంటీగా రెండు మూడు నెలలలో కనుపడును. ఈమెకు సాయంకాలపు యెండ బాగుగ పనిచేయును. ఆయెండలో తిరుగుచుండవలెను. ఈమెకు సూర్యకిరణచికిత్సయందు పసుపురంగుసీసానీరున్ను ఆకుపసుపు రంగునీరున్ను వాడవలెను.

రంగులలో రక్తముమీద పనిచేయునది యెరుపు రంగు. పైత్యకోశము నాడులు వీనిమీద పని చేయునది పసుపురంగు. ఈమెనాడులు సత్తువ తగ్గియున్నవి. ఉదయం 4 ఔన్సున్నూ, సాయంకాలము 4 ఔన్సున్నూ పసుపురంగు సీసాలో యెండలో కాగపెట్టబడిన నీటిని త్రాగుటకు ఇవ్వవలెను. తరువాత పగలు 4మార్లు 4 ఔ. వంతునఆకుపసుపురంగు సీసానీరు ఇచ్చుచుండవలెను. ఈరంగు రక్తశుద్ధి నాడులకు బలము నిచ్చును. ఈమెకు పైత్యకోశము మాంద్యముగనుండును. కాన దానికి చైతన్యము గల్గించవలెను. వేడినీటి సంచితో పైత్యాశయము మీద కాపుపెట్టుట, వెంటనే శీతలప్రయోగమునకు మట్టివేయుట. ఇటుల రోజునకు ఒకమారు ఆహారము తినిన, 4 గంటల తరువాత చేసిన అత్యద్భుతఫలితములు కన్పడును. అనేకమందిరోగులమీద ఈప్రయోగము చేయబడినది. పైత్యకోశము సరిగ పనిచేయుచున్న అజీర్ణము, మలబద్ధకము, బహిష్టు నిలిచిపోవుట కుదురును. పైత్యకోశము ప్రాణావయవములలో నొకటియని యెరుంగవలెను. ఇంకను ఆమె ప్రకృతి కేటలాగునందు వివరింపబడిన ఆరోగ్య సూత్రములనెల్ల అనుసరించవలెను.

ఇట్లు,

కొ॥ ఆ॥ నా॥ శర్మ.

ప్రశ్నోత్తరములు.

ప్రశ్న:—భార్య ప్రకృతి వైద్యం చేయుచున్న భర్తకూడ ప్రకృతివైద్యము చేయవలసి యుండునా?

సమాధానము:—చేసిన చాల మంచిది. శాశ్వత ఆరోగ్యమునకును మంచి సంతానమునకును అట్లు చేయుట ఆవశ్యకము.

ప్రశ్న:— తొట్టిస్నానములు చేయుటమానిన తరువాత పథ్యం యెంతకాలము చేయవలసి యుండును?

సమాధానము:—ఈప్రశ్న గుడిలోనికి వెళ్లినపుడు తప్పు బయుటకు వస్తే అబద్ధము, దొంగతనము చేయవచ్చునా? అని అడిగినట్లున్నది. ఎపుడు తప్పుచేసి దుష్టాహారము తినిన ప్రకృతిమాత వెంటనే రోగము అను శిక్ష వేయును. శిక్ష అనుభవించి తీరవలెను.

మామిడిపండ్లు

మామిడిపండ్లలో రసముగలవి శ్రేష్టములు. రోగులు వానినే తినవలెను పుల్లనిపండ్లు బహిష్కారములు. కొన్ని మామిడిపండ్లు పసుపురంగును మరికొన్నియెరుపురంగునుగల్గియుండును. రంగులయొక్క గుణములను బట్టి పసుపురంగుగలవి విరేచనము చేయును, కొద్దివేడిచేయును. ఎరుపు, నారింజలు యొక్కువవేడిచేయును. వీనిని బాగుగనమిలి క్షీరశక్తినను సరించి తినవలెను. మామిడిలో అనేకములు గలవు. వీనిలో యెక్కువకాలము నిలువయుండినవి కృత్రిమముగా పండించినవి లేతవి తినగూడదు.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్వికారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయతుచేసి బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింప చేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటివద్ద చదివికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య పేటిక, వర్ణకేంద్రీకరణోపకరణము, తొట్టిస్నానపు తొట్లు, థర్మామీటర్లు, యోనిమాడశ్శాలు, గ్రాహాము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, సెల్లాఫోను (రంగు) కాగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

అడ్రసు:—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA. PRAKRITI OFFICE BEZWADA

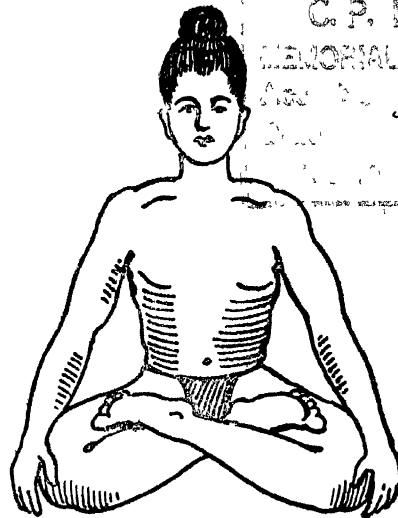
ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

సెప్టెంబరు

1936

బెజవాడ



అర్ధపద్మాసనము

దీనివలన చిత్తమును, ప్రాణమును

ఇంద్రియములును వశమగును

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షురచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సారాసీసా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొక మాయాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలనేమి? డాక్టర్లయభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
దీర్ఘరోగ-చికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపరిశోధనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావిక-చికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదిక-చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

సంవత్సరచందా రు 3-0-0.　　　　　　　　రిజిష్టర్డు నెం. M. 1424

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮	సెప్టెంబరు 1936	సంచిక 9

విషయసూచిక

ప్రకృతిగృహవైద్యము	...	262	బొజ్జబాపనయ్యలకు ఈ నెల సందేశము	...	277
అంతోని కామ్‌స్టాక్	...	270	దేహవ్యాయామ పాఠములు	...	278
రోగులకు సలహాలు	...	274	ఫలములు	...	279
మందులవలన ప్రమాదములు	...	274	గాలి	...	282
ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు జమఖర్చులు	...	275	ప్రకృతిపత్రికయొక్క 18 వ వార్షికోత్సవము		288
ప్రకృతిఉద్యమవ్యాపకము	...	276	ఆహారము	...	291

ఉచితము - సునిశిత వైద్యము

ప్రకృతిపత్రికకు ఎనిమిదిమంది చందాదార్లను చేర్పించినవారికి రు 4-8-0 ఖరీదుచేయు సునిశిత వైద్యము ఉచితముగా నీయబడును. చందాదార్లను యెనిమిదిమందిని ఒక్కమారే చేర్పించ నవసరము లేదు. చేర్పించువారియొక్క ఖాతాను ఒకదానిని ఏర్పరచి వారు చందాదార్లను చేర్పించినపుడెల్ల వారిఖాతాలో లెక్కవ్రాయుచుందుము. ఎనిమిదిమందిచందాదారులు వచ్చిన తరువాత వారికి సునిశితవైద్యపుస్తకమును బహుమతిగా పంపుదుము. ఇట్టి అపూర్వఅవకాశమును పోగొట్టుకొనకుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౮ వ పాఠము.

కశేరుకాచికిత్స

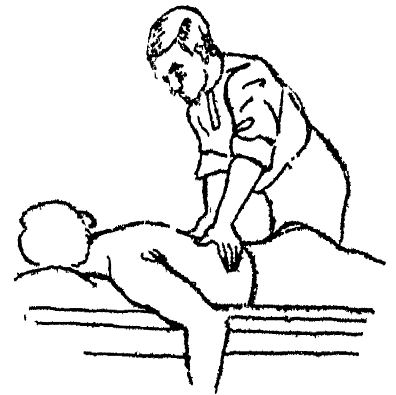
౧ వ భాగము

అమెరికా జర్మనీ మొదలగు దేశములం దీ చికిత్స ప్రచారములో నున్నది. ప్రతిరోగమూ యీ చికిత్సచే కుదురు నని చెప్పువారును కొందరున్నారు. మేము యెవరికినీ అంతటిదురాశను కల్పింపజాలము. ప్రకృతి చికిత్సావిధానము లన్నింటివలెనే అదియును తెలిసియుండి ప్రయోగింపవలెను. 'ఇతర ప్రకృతిచికిత్సాప్రక్రియల వలెనే అదియును సుగుణముల నీయగలదు' అని మాత్రమే మేము చెప్పెదము. ఈవిధానము నెరిగియున్న ప్రకృతిచికిత్సకుడు, యీ విధానము నెరుగనివానికన్న ప్రతిభావంతుడై రోగములను త్వరగా నివారింపగలిగియుండును. కేవలము కశేరుకాచికిత్సయందే కుశలురైన డాక్టరులున్నారు (Docter of Chiropractic). వారు ప్రపంచమునందలి యితర చికిత్సావిధానములన్నియు నిరుపయోగమైనవనియుకశేరుకాచికిత్సవలననే సర్వరోగములు కుదురునని యితర విధానములవలన రోగములు కుదురనే కుదురవనియు చెప్పుదురు. పాపము! వారికి తగినంత అనుభవము కలిగినంతనే నిజమును గ్రహించి మేము చెప్పినట్లే వారును చెప్పెదరు. ఆహారము మానసికసమత యీ రెండువిధానములముందును కశేరుకాచికిత్స యేపాటిది? అయినను దానికిని తప్పక ప్రకృతిచికిత్సాపద్ధతులయందు చోటు గలదు. సమయమెరిగి ప్రకృతిచికిత్సకుడు ఆయాప్రక్రియలను ప్రయోగింపవలెను.

కశేరుకాచికిత్స యన నేమి? కశేరుక అనగా వెన్నుపాము దానియందుగలిగిన లోపములను సరిచేయు చికిత్సకు కశేరుకాచికిత్సయని పేరు. వెన్నుపూసలు ఒకదానిపై నొకటి క్రమపద్ధతిని పేర్చి బిగింపబడిన భాగమునకు వెన్నుపాముని పేరు. ఇది యే దేహమున కంతటికిని ఆధారముగా నుండు ప్రధాన భాగమని ౨ వ పాఠమున చదివియున్నారు. ఈ పూసల యొక్క పేర్పునందు యేర్పడునట్టి ఎగుడు దిగుడుల వలన రోగముగలుగుననియు దానిని సరిచేసిన రోగము పోవుననియు యీ శాస్త్రము చెప్పును.



కశేరు-స్వాభావికస్థితియందుగలవంకరలను తెలుపుచున్నది.



వెన్నుపూసలను సరిచేయుట.

వెన్నుపూసల స్థితివలన దేహము నందేల మార్పులు గలుగును?

మావిద్యార్థి ప్రకృతి గృహ వైద్యము నందలి రెండవపాఠమును యిప్పుడు తిరిగి చదువవలసినది. అందు వెన్నుపూసలతో గూడిన యీవెన్నుపాము నందు మధ్యనొకరంధ్రమున్నదనియు అందు మజ్జానాడి యున్నదనియు అందుండి ప్రతిపూస లోనుండి కుడియెడమలకు రెండేసి నాడులు శాఖలుగా చీలి, అనేకశాఖోపశాఖలుగా చీలి దేహమునందలి సర్వావయవములకును, అన్ని భాగములకును వ్యాపించి యున్నవనియు వ్రాయబడి యున్నది. ఆనాడుల వలననే దేహమునందలి చలనములన్నియు కలుగుచున్నవి. దేహము నందలి హృదయకోశము, జీర్ణావయవములు, మూత్రికావయవములు, జననేంద్రియములు మొదలగు అంతరవయవములు మన ప్రయత్నము లేకనే స్వతంత్రమగు నాడులచే నడుపబడుచుండును. ఆనాడులు స్వతంత్రమగు నాడీమండలమునుండి చీలి ఆయా యవయవములను కదలించును. వెన్నుపాములోనుండి బయలుదేరిన నాడులశాఖలు యీ స్వతంత్ర నాడీమండలము నందలి ముడులలోనుండి చొచ్చుకొనిపోయి దేహమంతటికిని వ్యాపించును. కనుక దేహమునందలి ప్రతి అవయవమును, ప్రతి కణమునుగూడ సరిగా పనిచేయుటకు మెదడునుండి బయలుదేరిన నాడీశక్తి వెన్నుపామునుండి యీ నాడులలోనికి ఎక్కువతక్కువలుగాగాక సమముగ వ్యాపింపవలయును. అట్లుగాక యీనాడీశక్తి యెక్కువగా వ్యాపించిన యెడల ఆయా యవయవములయందలి కదలిక యెక్కువగును. అట్లే తక్కువగా వ్యాపించిన వానియందలి కదలిక తగ్గిపోవును. అందువలన వానియందు రోగము పుట్టును. ఈనాడీశక్తి ఎక్కువతక్కువలుగా వ్యాపించుటకు కారణమేమి? మెదడునుండి మజ్జాముఖముగుండ వెన్నుపూసలలోగుండ వ్యాపించియున్న మజ్జానాడిలోనుండి అనేకనాడులు దేహమంతటికిని వ్యాపించియున్నవి. వెన్నుపూసలు యెగుడుదిగుడులు గాక సరిగా అవి ఉండవలసినచోట నున్నయెడల నాడీశక్తి ఎక్కువతక్కువలుగా గాక సమముగా దేహమునందలి అన్ని అవయవములకును వ్యాపించును. అప్పుడు ఆరోగ్యముగా నుండును. ఈ వెన్నుపూసలు ముందుకో వెనుకకో ప్రక్కలకో జారుట గలిగినయెడల వానియందుండి వ్యాపించిన నాడీశక్తిక్రమము చెడును. అప్పుడు రోగము గలుగును.

దేశమునందలి కణములు, కుటికలు, అవయవములు మొదలగునవియెల్ల నాడులవలననే నడుపబడుచుండును. వానికి చేరవలసినదానికన్న ఎక్కువగా గాని తక్కువగా గాని నాడీశక్తి వ్యాపించినప్పుడవి తిన్నగా పనిచేయవు. ఈనాడీశక్తి మెదడులోనుండి బయలుదేరి వెన్నుపాములోనుండి వ్యాపించినమజ్జానాడిలో గుండ చీలిన నాడీశాఖలవెంట దేహమున కంతటికిని వ్యాపించును. కనుక వెన్నుపూసలలో యెగుడుదిగుడులు లేక తిన్నగా ఉన్నంతవరకే దేహము ఆరోగ్యముగా నుండును. వెన్నుపూసల స్థితియందు మార్పు కలిగినప్పుడు నాడీశక్తియును ఎక్కువతక్కువగా వ్యాపించును. అందువలన రోగము గలుగును.

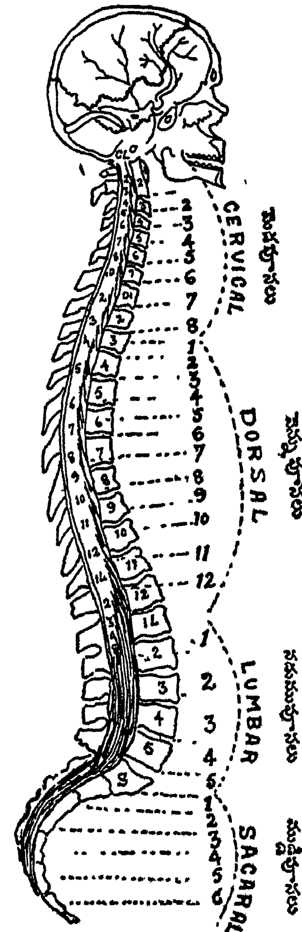
వెన్నుపూసల స్థానచ్యుతి

వెన్నుపూసలు అవి యుండవలసినచోట గాక క్రిందికో మీదికో పోవుటకు స్థానచ్యుతి (Sub-luxation) అని పేరు. ఈ గ్రంథమునందలి 3 వ పాఠమున, వెన్నుపూసలు ఒకదానితో నొకటి సంధిబంధనము మొదలగువానిచే కట్టబడి యున్నను దేనికవి స్వేచ్ఛగా కదలుటకు సావకాశ మున్నదని చదివియున్నారు కదా ? అట్లుగాక ఒకటిరెండు వెన్నుపూసలు స్థానభ్రంశము నొంది కదలుటకు వీలుగాక బిగుసుకొనిపోయిన యెడల అదియొకవిధముగ "స్థానచ్యుతి." అప్పుడు వెన్ను ముందువెనుకలకుగాని ప్రక్కలకుగాని సులువుగా త్రిప్పుటకు వీలుండక బిగువుగా నుండును.

ఈబిగువు కాలికమగునేని వానిని బంధించునట్టి సంధిధాతువు పొట్టిదై పోవుచుండును. వెన్నుపాముకు సంబంధించిన కండరములుగూడ సంకోచమును పొంది పొట్టివగును. అందువలన వెన్నుపూసలలోనుండి బయలుదేరిననాడులకు వత్తిడి తగులును. అందువలన నాడీశక్తి తిన్నగా దేహభాగములకు చేరక వెన్నుపామునే పీడించి కాల్చివేయుచుండును. వెన్నుపూసలయందలి "స్థానచ్యుతి"ని పోగొట్టిన యెడల దేహమునందలి రోగములు నయమగును. అందువలన ప్రకృతి చికిత్సకుడు యేవెన్నుపూసయందిట్టి స్థానచ్యుతి కలిగినదో కనిపెట్టి దానిని సరిచేసి రోగ నివారణముచేయును.

"స్థానచ్యుతి"ని కనిపెట్టుట

వెన్నుపామును వ్రేలికొనలతోతాకి స్థానచ్యుతిని కనిపెట్టవలెను. కనుక వెన్నుపాముమీద గుడ్డ లేకుండ నుంచవలెను. అంత తప్పనిసరి యైనచో మిక్కిలి పలుచనిగుడ్డ మాత్రము ముంచవలెను. ఆగుడ్డగూడ చేతితో తడవి తెలిసికొనుటకు అడ్డుగానుండరాదు. అప్పుడిక పరీక్ష ఆరంభించవలెను. రోగి సన్నగానున్న యెడల వెన్నుపూసల యొక్క స్థితి కంటికి స్పష్టముగా కన్పించును. వెన్నుమీద క్రొవ్వుపట్టియున్న యెడల చేతివ్రేలి కొనలతో తడవి వెన్నుపూసలస్థానమును తెలిసికొనవచ్చును.



రోగియొక్క వెన్ను నీవైపునకుండునట్లు నిలుచుండబెట్టుము. రోగి తలకాయ ముందునకు వంచవలెను. అప్పుడు మూచ్చెలిగుంటకు దిగువ 3

అంగుళములదూరములో ఒకవెన్నుపూస పొడుచుకొని వచ్చును. అది మెడపూసలలో యేడవది. అక్కడినుండి ఎగువకు లెక్కించిన మెడపూసలలో 6,5,4,3,2,1, వచ్చును. దిగువకు లెక్కించిన, వెన్నుపూసలలో 1 మొదలు 12 వరకును వచ్చును. అక్కడ సీమసున్నముతోగాని, మసిబొగ్గుతోగాని ఒకగుర్తు పెట్టుకొనవలెను. తరువాత దిగువకు లెక్కించిన 1 మొదలు 5 వరకు నడుముపూసలుండును. అక్కడకూడ ఒకగుర్తు పెట్టుకొనవలెను. తరువాత దిగువన 1 మొదలు 5 వరకు ముడ్డిపూస లుండును. దానికి దిగువను త్రోటిక యను వెన్నుపాముచివరిభాగము (తోక) యుండును. వీనిమధ్యల గుర్తులతో మెడపూసలేవో, వెన్నుపూసలేవో, నడ్డిపూసలేవో, ముడ్డిపూసలేవో గుర్తింపగలిగి యుండవలెను. తరువాత అందొక్కటొక్కటి తడివి వానిస్థానమునందవి యున్నవో లేవో తెలిసికొనవలెను. అందొక్కొక్క పూస చూచి అది కుడియెడమలకు గాని, ముందువెనుకలకు గాని జారినదో బిగిసినదో చూడవలెను.

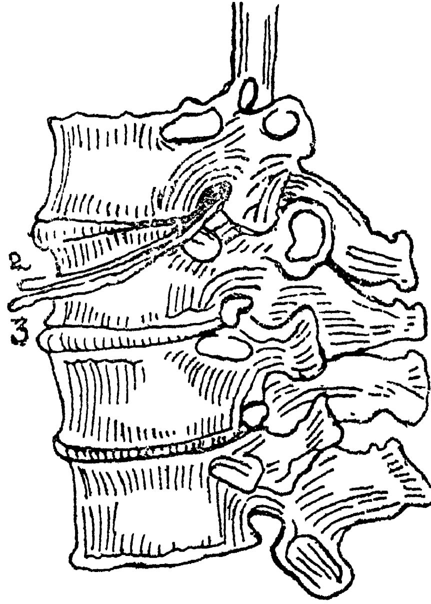
7వ మెడపూసను నిర్ణయించుటకు యింకను కొన్ని గుర్తులు చెప్పుచున్నాను. ఏలననగా దానితోనే లెక్క ప్రారంభింతుము. 1. మెడ ముందుకు వంచినప్పుడు 7 వ మెడపూసకు క్రిందు వెన్నుపూసలలో ఖాళీ కనుపించును. ఇంక యేమెడపూసలదిగువనూ యింతఖాళీ యుండదు. 2. మెడ కుడియెడమలకు ముందు వెనుకలకు త్రిప్పునప్పుడు యీ పూసయే యెక్కువగా కదలును. ఈ పూస సామాన్యముగా కూడ కొంచెము ప్రధానముగా కానిపించును.

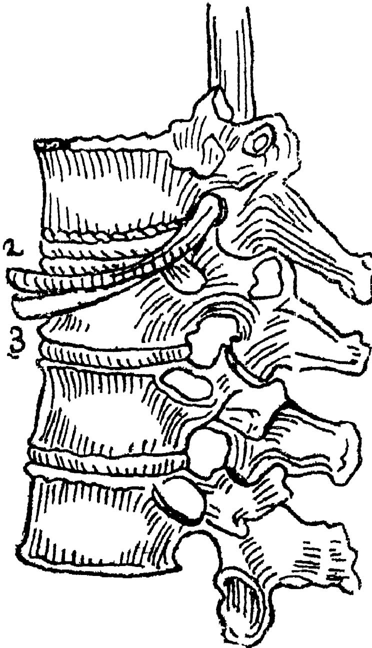
ఈ విధములగు గుర్తులను గలిగిన 7 వ మెడపూసను గుర్తించినతరువాత పెద్దవ్రేలి (దీనినే మధ్యవ్రేలు అని యందురు.) యొక్క చివరి మెత్తని భాగమును 7 వ మెడపూసకు దిగువగా నున్న స్థలములో నిలుపవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా వ్రేలిని దిగువకు జరిపిన యెడల అక్కడ వెన్నుపూసయొక్క గట్టిభాగము తగులును. ఇంకను కొంచెము దిగువకు జరిపిన, అక్కడ ఖాళీస్థలము దొరకును. పైఖాళీస్థలమునకును దిగువఖాళీస్థలమునకును మధ్యనున్నది 1 వ వెన్నుపూస. ఇట్లు ఒక్కొక్కటే లెక్కించుచూ దిగువత్రోటికవరకును పోవలెను. అట్లు వ్రేలితో తడుమునప్పుడు ఒక్కొక్క వెన్నుపూసమధ్య యెంతెంతఖాళీస్థల మున్నదో గుర్తింపవలెను. తరువాత రోగి నిఠారుగా వెన్నును నిక్కించి కూర్చుండవలెను. అప్పుడు వెన్నుపూసలమధ్యనుండు ఖాళీ తగ్గిపోవును (ఇది రోగి తాడాసనములో నుండగా చూడవచ్చును).

రోగి యింకను కొంచెము వెనుకకు వంగినయెడల వెన్నుపూసలమధ్యనుండు సందులు పూర్తిగా మూసుకొనిపోవును. (ఇది భుజంగాసనములో నుండగా చూడవచ్చును)

తరువాత కుడియెడమలకు తిరిగియున్నప్పుడు వెన్నుపూసలమధ్య నుండు సందులను చేతితో తాకిగుర్తింపవలెను.

వెన్నుపాము సహజమగు దశలో నున్నయెడల ఆయాపూసలమధ్యనుండు అవకాశము సమానముగా నుండును. వెన్నుపామును మెలివేసినప్పుడును ముందువెనుకలకు వంచునప్పుడును వెన్నులో నొప్పి కలుగదు. పైనుంచి క్రిందివెన్నుపూసల బారు ఒకేలైను (పంక్తి) లో నుండును.





దేహమును ముందునకువంచినప్పుడు వెన్నుపూసల మధ్యనుండుసందులు పెద్దవగును. ఏ రెండుపూసల మధ్యనుండుసందైనను పెద్దదికానియెడల ఆరెండు పూసలమధ్య నుండు పదార్థము గట్టిపడిన దనియు ఆపూసలు బిగుసుకొనియున్న వనియు గ్రహింపవలెను. ఇది సంకోచచ్యుతి (Inferior subluxation) అనగా (Fixation) "బిగియుట" అనబడును. ఇచట చలనముగూడ తగ్గియుండును. అవి రెండును మిక్కిలిదగ్గిరగానుండును. అప్పుడు నాడీశక్తి సూటిగా ప్రసరింపక క్రిందనున్న పూసకు పైన తాకి తరువాత వంపుతిరిగి క్రిందికిపోవును. రోగి సతారుగా కూర్చున్నప్పుడు వెన్నుపూసల మధ్యనుండు సందులు దాదాపుగామూసుకొనును. అట్లుగాక యేరెండుపూసలమధ్యనుండు సందు అయినను మూసుకొనక తెరుచుకొన్నయెడల దానికి (Superion sublnxation) వ్యాకోచ చ్యుతి యని పేరు. ఇచ్చటను బిగియుట గలదు.

వెన్నుప్రక్కల పరీక్ష

వెన్నుపామునకు కుడివైపునను యెడమవైపునను ఉండు సందులనుగూడ చూడవలెను. అట్లు చూచుటవలన వెన్నుపూసలలో యేవియైనను కుడివైపునకుగాని యెడమవైపునకుగాని జరిగిన సంగతి తెలియును. ఇట్లు జరుగుటవలన గూడ మజ్జానాడి వ్యాపింపవలసిన రంధ్రము కొంచెము తొలగిపోవును. అందువలన నాడీశక్తి ధారాళముగా దిగువకు వ్యాపింపదు. అందువలన మజ్జనుండి బయలుదేరిన నాడీశాఖలు నాడీశక్తిని ఎచ్చుతగ్గులుగా వ్యాపింపజేయును. అందువలనను రోగము గలుగును. కనుక వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జారిపోక తమస్థానమందే యున్నప్పుడే మనిషి ఆరోగ్యముగా నుండును. క్రొత్తవానికి యిది కనిపెట్టుట కష్టమే. ఏలనన, వానిప్రక్కలు వెన్నుపాముయొక్క పైభాగమువలె చేతికి తగులక ప్రక్కలయందు బాగుగా నొక్కి చూచినగాని తెలియదు.

వెన్నుపూసలలో పైభాగమున నవి వెన్నుపామునకు కుడియెడమలందు అంగుళమున్నరవెడల్పు వరకు వ్యాపించియుండును. వెన్నుపూసలలో దిగువభాగమున అరఅంగుళము మొదలు ముప్పాతికఅంగుళమువెడల్పున వ్యాపించియుండును. మెడపూసల ప్రక్కలను గుర్తించుట కష్టము. మెడ ప్రక్కలకు త్రిప్పియు, కుడియెడమలకు వంచియు చూడవలెను. మెడపూసకు యెడమవైపుగా చేతివ్రేలి నుంచి మెడపూసలవైపునకు నొక్కుచూ చూడవలెను. ఇట్లే రెండవవైపునను చూడవలెను.

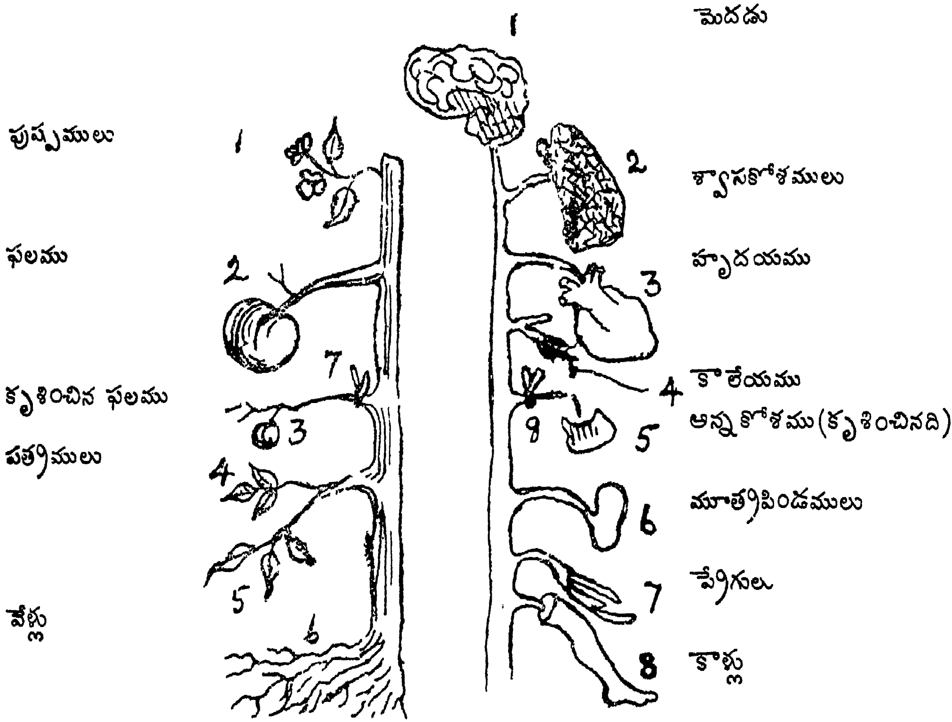
ఇవిగాక నడుముపూసలలోను, వెన్నుపూసలలోను కొన్ని ముందువైపునకును, కొన్ని వెనుకవైపునకును జరుగును.

ఇట్లే కుడియెడమలకుగూడ జరుగును. అప్పుడు కుడియెడమలకు వంచుటకు వీలుగా నుండదు. 2,3,4 యిట్లు ఒకటికన్న యెక్కువ వెన్నుపూసలు అంటుకొనిపోయి స్థానచ్యుతిని పొందిన యెడల దానికి "వంపు" అని పేరు. ఇవి మూడు విధములు: ముందుకు వంగుట, వెనుకకు వంగుట, ప్రక్కలకు వంగుట. వెన్నువంపు సులువుగా కుదురదు. కనుక ప్రారంభకులు దానిజోలికి పోరాదు. వెన్నువంపు పోగొట్టుటకు ప్రయత్నించినచో స్థితి నానాటికి చెడిపోవును. అది క్రమముగా యితర దేహారోగ్యసాధనములచేత పోగొట్టుకొనవలసినదే గాని చేతితో పీడించి కుదుర్ప ప్రయత్నింపరాదు.

రోగిని పరీక్షచేయుటకు వెన్నుమీద గుడ్డలనన్నిటిని తీసివేసి వెన్ను నీవైపున కుండునట్లు నిలుచుండబెట్టుకొనవలెను. తల యెటు వాలియున్నదో చూడవలెను. వెన్నుపామునకు కుడియెడమలందు యెంతదూరములో అంసఫలకము లున్నవో చూడవలెను క్రిందనున్న అనామకాస్థులు వెన్నుపామునకు యెంతదూరములో నున్నవో చూడవలెను. వెన్నులోఉబ్బు, పల్లములు ఉన్నవేమో చూడవలెను రంగు యెక్కడనైనను కందిగాని, మాసిగాని ఉన్నదేమో చూడవలెను.

వెన్నుపూసలు

వెన్నుపూసలలోనుండి బయలుదేరిన నాడుల శాఖలు దేహమున కంతటికిని నాడీశక్తినొసంగి వానిగమనమునకు తోడుపడును. ఏపూసలో నుండి బయలుదేరిన నాడులు దేహమునందలి యేభాగమునకు నాడీశక్తిని యిచ్చునో యీక్రింద వ్రాయుచున్నాను.



౧వ మెడపూస—తల, మెదడు, కనులు, చెవులు, కపాల నాడులు.

౨వ మెడపూస—తల, మెదడు, కనులు, చెవులు, మాడు, మెడ, కపాలనాడులు.

౩వ మెడపూస—మెదడు, ముఖము, కనులు, చెవులు, మెడ, ముక్కు, కపాలనాడులు, విభాజికము.

౪వ మెడపూస-మెదడు, ముఖము, ముక్కు, సప్తపథ, చెవులు, మెడ, భుజములు, విభాజికము.

౫వ మెడపూస—నోరు, టాన్సిల్సు, సప్తపథ, భుజములు, పుప్ఫుసము, విభాజికము.

౬వ మెడపూస- నోరు, టాన్సిల్సు, సప్తపథ, మెడ, భుజములు, బాహువులు.

౭వ మెడపూస—స్వరపేటిక, వాయునాళము, థిరాయిడు గ్రంథి, బాహువులు.

౧వ వెన్నుపూస-పెద్దవాయునాళము, శ్వాసాశయములు, పుప్ఫుసము, థైమస్‌గ్రంథి, చేతులు.

౨వ వెన్నుపూస-హృదయము, బృహద్ధమనియొక్క వంపు, హృదయకోశపుపైపొర, అన్నవాహిక, ఉరము.

౩వ వెన్నుపూస—శ్వాసాశయములు, పుప్ఫుసము, చన్నులు, శ్వాసనాళికలు, ఉరమునందలి బృహద్ధమని.

౪వ వెన్నుపూస—హృదయము, ఉరమునందలి బృహద్ధమని, అన్నవాహిక, చన్నులు, ఉరము.

౫వ వెన్నుపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల) దేహోష్ణము, ఉరము.

౬వ వెన్నుపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల) పైత్యకోశము, (వెలుపట) ఉరము.

౭వ వెన్నుపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల) పైత్యకోశము, (వెలుపట) ఉరము.

౮వ వెన్నుపూస—పైత్యకోశము, వృక్కకము, ప్రథమాంత్రము, విభాజికము, లోపలిద్రవములు.

౯వ వెన్నుపూస—వృక్కకము, చప్పిడిత్తిత్తి (దీనినే చేదుకట్టు అనెదరు), ప్లీహము, విభాజికము, చిన్నప్రేగులు.

౧౦వ వెన్నుపూస—చేదుకట్టు, ప్లీహము, మూత్రపిండములు, చిన్నప్రేగులలో మొదటి భాగము, చర్మము, ఉదరమునందలి ధమని, మూత్రపిండములపై నుండు గ్రంథులు.

౧౧వ వెన్నుపూస—మూత్రపిండములు, చిన్నప్రేగులు, ఉదరమునందలి ధమని.

౧౨వ వెన్నుపూస—మూత్రపిండములు, చిన్నప్రేగులు, ఉదరమునందలిధమని.

౧ వ నడ్డిపూస—మూత్రకోశము, జననేంద్రియములు, మూత్రిక, గజ్జలు, లంబిక, తొడలు.

౨ వ నడ్డిపూస—పెద్దప్రేగు, క్రిమిక, అంత్రవేష్టనము, తొడలు.

3 వ నడ్డిపూస—గర్భాండములు, వృషణములు, కూపకములోని భాగములు, కాళ్లు, నాళములు.

౪ వ నడ్డిపూస—గర్భాశయము, యోని, సిగ్మాయిడ్, నాళములు, కూపకమునందలి భాగములు, కాళ్లు.

౫ వ నడ్డిపూస—మలమూత్రములను అపునట్టి ఐచ్ఛికములగు కండరములు, యోని, మూత్రిక, గుదము, పాదములు, కాళ్లు.

ముడ్డిపూసలు ౫—కూపకము, గుదము, యోని, మూత్రిక, యోనిముఖము, వృషణములు, శిశ్నము, మలగుల్లు, పాదములు, కాళ్లు.

వెన్నుపూసలు అనగా మొత్తముపూసలు 33 కి యీపేరు వాడితిని. మరియు ౧౨ వెన్నునందలి పూసలు; వానికిని యీపదమే వాడితిని. క్రిందగీత ఉన్నచోట 33 పూసలు అని అర్థము చేసుకోవలెను.

ప్రశ్నలు

౧. కశేరుకాసమీకరణ చికిత్సతో అన్నిరోగములు కుదురునా? ఎందువలన?

౨. దేహమునందలిఅవయవములకు శక్తి ఎచటినుండి లభించును? అది ఎట్లు వ్యాపించును?

3. వెన్నుపామునందలి సరములలో నొప్పి, మంటలు యేకారణముచే గలుగును?

౪. రోగిని పరీక్షించుటకుముందేమిచేయవలెను?

౫. స్థానచ్యుతి యన నేమి? వంపు అని దేనికి పేరు?

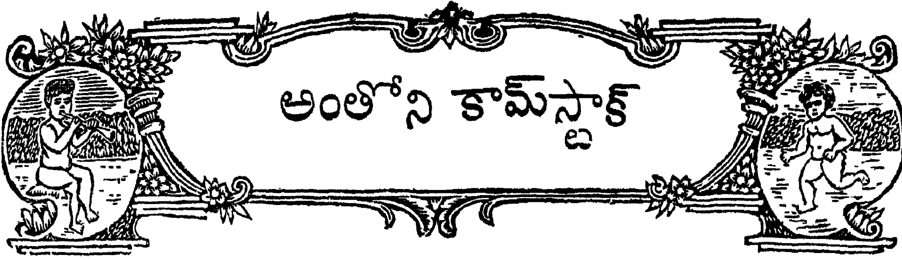
౬. "సంకోచచ్యుతి" "వ్యాకోచచ్యుతి" అన నేమి?

౭. స్థానచ్యుతికి సరియైన గుర్తు లేమి?

౮. వెన్నుపామునకు పార్శ్వమున పరీక్షించుట యెట్లు?

౯. వెన్నుపాముయొక్క నడకను చేతితో తెలిసికొనుమార్గ మేమి?

౧౦. వెన్నువంపునకు చికిత్సచేసిన యేమగును?



అంతోని కామ్‌స్టాక్

(బెర్నార్ మెక్ ఫెడనుగారి స్వీయచరిత్రనుండి)

డా॥ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. ఏ., ఎల్. టి., ఎన్. డి.

రోం కోంకోమా సరస్సువద్ద నేను స్థాపించిన ఆరోగ్యసదనములోని నా యనుభవములను నే నెన్నటికిని మఱువజాలను. వ్యాయామచికిత్సలో ననుభవములేనివారియొక్క సహాయముమీద నాధారపడి యుండవలసివచ్చినది. కోర్టులనుంచి తప్పించుకొనుటకు, బిరుదులున్న డాక్టరుగారిని మా సిబ్బందిలో చేర్చుకొనవలసివచ్చినది. ఈ న్యాయశాస్త్రపు కట్టుబాటులు చాల ఆశ్చర్యకర మైనవి. ప్రజలరోగముల బాపుటకు నేను వ్యాయామచికిత్సశాల నడుపుచుండగా సర్కారువారి ఆగ్రహమును తప్పించుకొనుటకు కొంతమంది డాక్టరుసూపరైజర్లకుకూడ జీతములు ఇచ్చుకోవలసివచ్చుట, ఇంచుక ఆశ్చర్యమే! ఈ సూపరైజర్లు అప్పుడప్పుడు ఇచ్చిన సూది మందులే, మాచికిత్సశాలలోని కొన్నిచావులకు కారణమని నేను నొక్కి చెప్పగలను. మాకులేని హక్కులు కొన్ని, డాక్టర్లకు కలవు. వారు ఏమి చేసినను చేయవచ్చును. వా రేపొరపాటుచేసి రోగిని చంపినను వారి కేవిధమైన జవాబుదారి యును లేదు. రోగి చచ్చేయెడల వానిఆస్తినుంచి తమ ఫీజును వసూలుచేయుదురు. రోగి బ్రతికే యెడల, బ్రతికించినవారు డాక్టరుగారే.

వ్యాయామ చికిత్సశాల నడుపుటకు మొదటి ప్రయత్నము చాల జయప్రదముగానే జరిగిన దని చెప్పవచ్చును. మేము అద్దెకు తీసికొనిన వసతిగృహములో అరువది అయిదు మందికి స్థలము కలదు. అచిరకాలములోనే అది అంతయు నిండిపోయినది. కొంతకాల మయిన తర్వాత, కొన్నిగుడారములను వేసినాము. ఈగుడారముల లోనికి దోమలు రాసాగినవి. దోమలు సామాన్యముగా పగలు విశ్రాంతి తీసుకొని రాత్రి మనలను బాధపెట్టును. కాని యిచ్చటి దోమలు మాత్రము రాత్రింబవళ్లు ఒకేవిధముగా పీడించుచుండెడివి. వీనిని రాకుండజేయుటకు తెరలు కట్టించినాము. ఎన్నిచేసినను మారోగులకు అవి నిద్రాభంగము చేయుచుండెడివి. ఇన్ని ఇబ్బందులున్నప్పటికిని, రోగులు మాత్రము చాలమంది స్వస్థత జెందిరి. రోగులు దేశములోని అన్ని మూలలనుంచి వచ్చిరి. అంటురోగములు గల వారిని మాత్రము మేము చేర్చుకొనలేదు.

ప్రతిరోగికిని, ఉపవాసచికిత్స చాల అవసరమని తోచినది. ఒకరోజు మొదలుకొని కొన్నివారములు ఉపవసించినవారుకూడ గలరు. స్థూలకాయులకును దీర్ఘరోగులకును ఉపవాసమువలన చాల లాభము కలిగెడిది.

సరస్సు, ప్రక్కనే యుండుటచేత, కొంతమంది రోగులు పడవలను తెడ్లతో నడపెడివారు. మరి కొందరు ఈదెడివారు.

ఈ వసతిగృహమును నడుపుటలో నా కనుభవము చాలమిచ్చే, దీనిని కొంతమంది నిర్వహించేటట్లును, చికిత్స మరికొంతమంది చేయునట్లును ఏర్పాటుచేసినాము. ఈ బాధలన్నియు

పడలేక అయిదు, ఆరునెల లయినతర్వాత ఈ చికిత్సాలయమును మూసివేసినాము. దీనిని గురించి కొన్ని సంగతులు మాత్రమే నాకు జ్ఞాపకమున్నవి. ఇనుపపెట్టెను బద్దలుగొట్టి, అందులోని విలువగల సామానులను కొన్నిటిని ఎవరో ఎత్తుకొనిపోయిరి. ఆదండుగను నే నిచ్చుకోవలసివచ్చినది.

ఇక మేము చేసిన వ్యవహారములో 'లాభమెంత? నష్టమెంత?' అని ఆలోచించవలసియున్నది. చికిత్సలు తృప్తికరముగా నున్నను మేము పడిన చిక్కులు వర్ణనాతీతములు.

ఆరోగ్యసదనము నడుపుట, పత్రికాప్రచురణ భారము వహించుట, పుస్తకములు వ్రాయుట, ఇన్నిపనులు నే నొక్కడను నిర్వహింపలేనని మాత్రము గట్టిగా తెలుసుకొంటిని. "ఇకముం దిట్టి ఆరోగ్యసదనము నడుపుటకు యత్నించరాదు" అని నిర్ధారణచేసుకొంటిని. ఇట్టివి నడుపలేకపోయితినే? అని మనస్సు పీకుచునేయున్నది. ఈ వివరములు ముందుశీర్షికలలో వ్రాయగలను.

ఇవన్నియు 1902వ సంవత్సరపుమాటలు. గ్రంథప్రచురణ వృద్ధియగుచున్నది. ఈ గ్రంథప్రచురణవలని లాభముచేతనే పత్రిక నడుపగల్గితిమి. అంతట నాకొకసంకల్పము కలిగినది. వ్యాయామ కళాప్రదర్శన మొకటి ఏర్పాటుచేసినాను. వ్యాయామమువలన ఆరోగ్యముగా నున్నవారి నందరిని ఈ పోటీకి ఆహ్వానించితిని.

ఈ ప్రదర్శనముకొరకు ఒక పెద్దతోటను అద్దెకు తీసుకొంటిమి. ఆతోటలో ఒక పెద్దభవనము కలదు. ఈప్రదర్శనమును ఒక వారమురోజులు జరుపుటకు నిశ్చయించితిమి.

ఈవిషయము మా వ్యాయామపత్రికలో కొన్ని నెలలనుంచి ప్రచురించుచుంటిమి. అన్నివిధములచేతను అంగసౌష్ఠవము గలిగి, ఆరోగ్యమున ఓలలాడుచున్న పురుషశ్రేష్ఠునకు ఒక వేయి డాలర్లను, అట్టి యువతీమణికి ఇంకొక వేయి డాలర్లను బహుమతులు ఇచ్చెదమని ప్రకటించితిమి.

ఈ రెండుపోటీలకును ఎన్నియో దరఖాస్తులు వచ్చినవి. ప్రదర్శనముకొరకు ఏర్పాటుచేసిన తోటలో నొకవైపున గదియొకటి నిర్మించితిమి. అందులో ఒక్కొక్కసారి డజనుపోటీదారులు వచ్చి, తమశరీరపాటవమును చూపుటకు అవకాశమున్నది. ఈ ప్రదర్శనములో ఇతరవేడుకలు కూడ కొన్ని ఏర్పాటుచేసినాము. కాని ఈశరీర పాటవ ప్రదర్శనమే అన్నిటిలో ముఖ్యమైనది. ఈ ప్రదర్శనమువలన మాకు కొన్నివేలడాలర్లు నష్టము వచ్చినను, దీనిని చూడవచ్చినవారి సంఖ్య చాల తృప్తికరముగా నున్నది.

1905 వ సంవత్సరములో ఇంకొక ప్రదర్శనము జరిపితిమి. మొదటిప్రదర్శనముతర్వాత సరిగా ఒక సంవత్సరముననే దీనిని జరిపితిమి. ఒక పెద్ద హాలులో మధ్య నొక ఎత్తైన అరుగును నిర్మించి దానిమీద ఇరువదియైదుమంది ఒక్కసారి నిలుచుని తమ శరీరపాటవమును ప్రదర్శించు లాగున ఏర్పాటు చేసితిమి. ఆ యరుగు (Pedestal)మీద నుండువారు అన్ని వైపులకు కనపడేలాగున, ఆయరుగుచుట్టూ తిరుగు లాగున కూడ అమర్చినాము. కొన్నాళ్లయిన తర్వాత ఇంకొక పోటీ ఏర్పాటుచేసినాము. ఆహార మేమియు తీసుకొనకుండ, మూడు రోజులు ఏకదీక్షగా నడచుట. కావలసినంత నీరు త్రాగవచ్చును. రాత్రి పండుకొనవచ్చును.

ఈపోటీలో చాలమంది పడిపోయినారు. ఈపోటీకి ఆగినవారుకూడ కొంతమంది గలరు.

బరువులెత్తుపోటీలు కూడ ఏర్పాటుచేసితిమి. వేయిడాలర్ల పోటీలలో చేరినవారు ఇతరపోటీ లలో కూడ పాల్గొనవలసియున్నది. యువతులు ఒకమైలు పరుగెత్తవలసియున్నది. ఈ ప్రిదర్శ నము లన్నిటికి ప్రేక్షకు లనేకులు వచ్చెడివారు. ఈ ప్రిదర్శనములలో మొదటిరాత్రి జరిగిన విష యముల నే నెన్నటికిని మరవజాలను. కార్యభార మంతయు నామీదనే యుండెడిది. ఆరాత్రి వచ్చిన పెద్దలు లోపల ప్రివేశించుటకు మూడు గేట్లు చాలినవి కావు. జనసమూహము ఎక్కు వగుటచే,టిక్కెట్టులేకుండగ లోపలికి త్రోసికొని వచ్చులాగున కనపడినది. అంతట నేను గేటు పైకి దుమికి ఒకపెద్ద ఉపన్యాస మిచ్చినాను. నా ఉపన్యాసము వారికి శ్రావ్యముగా నున్నది కాబోలు! గేట్లు విఱుగగొట్టకుండగ శాంత ముగా లోనికి పోయినారు.

ఆరోజులలో కాళ్ల కేమియు తొడుగుకొనకుండగ శరీరపాటవము చూపరాదు. శరీరమంతయు కప్పియుండవలసినదే. ఈ రోజులలో వలె పొట్టి స్నానపుదుస్తులతో బయటికి కనపడుట తప్పుగా నుండెడిది.

రెండవ ప్రిదర్శనములో నా కొక క్లిష్టపరిస్థితి సంభవించినది. అంథోని కామ్‌స్టాక్ (Anthony Comostock) నాకు సహజశతృవు. నాఆదర్శ ములు అతనికి కిట్టవు. కొంతమందిపోలీసుఉద్యో గులతో నా ఆఫీసునకు వచ్చి, నన్ను అరెస్టు చేయించెను. నా ప్రిదర్శనములో పోటీచేసిన వారి బొమ్మలు, పోటీజేసినపుడెట్లున్నవో అట్లు అచ్చువేయించి, అక్కడక్కడ ప్రిచురించు టయే నాతప్పు. కోర్టునకు నన్ను తీసుకొనివెళ్ళిరి. కేసు విచారించిన జడ్జీలలో ఇద్దరు నన్ను నేరస్థు డనిరి. ఒకరు నిర్దోషి యనిరి.

కామ్‌స్టాక్ ఆరోజులలో చాల పలుకుబడిగల వాడు. వానినిగూర్చి నాపత్రికలో నొక ప్రధాన వ్యాసము వ్రాసినాను. దానిలోని కొన్నిభాగ ములు ఇక్కడ వ్రాయుదును:

"మనయువకులకు, యువతులకును దుర్మార్గము నకు విముఖులు కండని బోధింపకుండుటయే, వారల చెడుమార్గములనుండి తప్పించుటకు సాధన మని కామ్‌స్టాక్ అనుకోవచ్చును. నిజముగా ఏ సంగతులు తెలుసుకొనుటవలన తమచైతన్యమును కాపాడుకొనగలరో, అట్టి విజ్ఞానము వారికి కలగ గూడదనియే వాని యభిప్రాయము. స్త్రీ పురుష సంబంధమునకు గల యర్థము పూర్తిగా తెలుసుకొనకపోవుటవలన, మనవాళ్లకు కలుగు అపాయములు అతను గుర్తెరుగక యున్నాడు. నిజముగా మన కుఱ్ఱవాళ్ల కతను ప్రబలశతృ వని నేను చెప్పగలను. సంసారయాత్రిలో ఎట్లు నడచుకొనవలెనో ఆవిధానమును తల్లి కూతురు నకు చెప్పకూడదని వాదించెడివారిలో ఆయన ప్రముఖుడు. కొమారుడు చెడిపోకుండగ తండ్రి చెప్పబోవు రహస్యములు చెప్పరాదని వాదించెడివారిలో నతడగ్రగణ్యుడు. జీవ యాత్రిలో ఎన్నియో ఒడుదుడుకు లుండునే! వానిని దాటుటకు సరియైన సలహాలు లేని యెడల మనయువకులగతి ఏమి కావలె? ఏమైనను సరే, అంతా రహస్యమంటాడు కామ్‌స్టాక్. కామ్‌స్టాక్‌గారి సూత్రిములను ఖండించుటయే మాప్రధానకర్తవ్యము. రాబోవు సంతతివారి కతను చేయు నపకారము వర్ణనా తీతము. చాలమంది ఈకామ్‌స్టాక్ మతము లోనివారే అని మాకు తెలియును.

దాంపత్య రహస్యములు తెలియనిచో భావి సంతతివారి కెట్టి ప్రమాదములు కలుగునో, ప్రపంచమున అంగవైకల్యముకలవా రెంత మంది ఉద్భవించెదరో, ఈ సంగతులు గుర్తెరిగినచో, ఎవరు దాంపత్యరహస్యములు రహస్యములుగా నుంచవలెనని కోరుదురు? ఇట్టి కోరికలు కోరు కామ్‌స్టాకుయొక్క శక్తి సామర్థ్యములను దేవుడు పటాపంచలు చేయుగాక! అని నేను కోరుచున్నాననికూడ నాపత్రికలో వ్రాసియున్నాను. నావ్యాసమును చాల మంది లాయర్లకు జడ్జీలకు చూపించి, నామీద మాననష్టపుదావా తీసికొనివచ్చు ప్రయత్నము చేసినాడు. కాని ఏలకో చివరకు విరమించినాడు. కాని ఈ దుర్మార్గుడు నన్ను బెట్టిన బాధలు మాత్రము నే నెన్నటికిని మఱువజాలను. వాని దౌర్జన్యమంతయు నాకు స్పష్టముగా తెలిసినది. మంచి దేహసౌష్ఠవముగల యొక యువకుని ఫొటోను ఒకసారి ఇతను నావద్దకు తీసికొనివచ్చినాడు. దానిలో కండరములన్నియు పైకి కనబడుచున్నవి. ఇట్టి ఫొటో చూచినయెడల యువతుల కెట్టి మనోవికారములు కలుగునో అని అతడు చింతించెను. అంతియ కాని దేవునిచే నిర్మింపబడిన ఈ పవిత్ర శరీరమును చూచి, ఇతరులుకూడ అట్టిసౌష్ఠవము సంపాదింపగోరుదురను నభిప్రాయ మతనికి గోచరము కాలేదు. అతనిమన స్సెంత నీచ మైనదో, దీనిని బట్టి యూహింపనగు.

ఆయన ఆజానుబాహువు, గుండ్రని మొగముకలవాడు. పెదవులు దళసరివి. 'రమడోలు' వంటి పొట్ట. ఇట్టివానికి అహంకారమెక్కువ అనుటకు సందేహము లేదు. స్త్రీవాంఛకూడ ఎక్కువగా నుండునని చెప్పవచ్చును. అట్టి వాంఛను ఆపుకొనుటకు ఇతను చిన్నతనములో చాల బాధపడి యుండవచ్చును. అందుచేతనే అతని కిట్టి నీచబుద్ధులు పుట్టియుండవచ్చును.

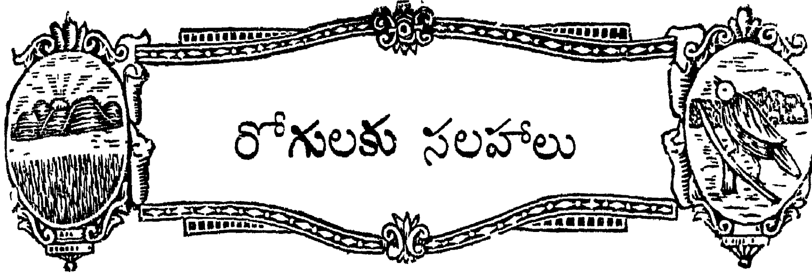
అంగసౌష్ఠవ మెట్లు పెంపొందింపగలమో బోధించుచు, వ్యాయామమువలన ఎట్టి అంగసౌష్ఠవమును సంపాదించగలమో ఫొటోలవలన చూపుచు, ఈ పవిత్రమానవదేహముయొక్క పాటవము నెట్లు వృద్ధిచేయగలమో నేను వ్రాయుచుండగా ఇతడు నా కడ్డము రా ప్రయత్నించుట ఎంతహాస్యాస్పదమో పాఠకులు తెలిసికొందురుగాక! దుస్తులు తీసివేసినపుడున్న అంగసౌష్ఠవము గాని, దుస్తులతో కప్పివేసినపుడు నిజమైన శరీరాకృతి తెలుసుకొనుటయే కష్టము.

స్వేచ్ఛకొరకు పోరిన అమెరికాదేశములో ఇతని మాటకు పలుకుబడి, కొన్నాళ్ళయినను ఉన్నదని వ్రాయవలసి వచ్చిన, మనకు కొంత ఆశ్చర్యము కలుగకపోదు. అయితే కామ్‌స్టాకుగారిని మాపత్రికలో ఒక విధముగా గౌరవించవలసి వచ్చినది. అది గౌరవమో లేక అగౌరవమో పాఠకులే నిర్ణయింతురుగాక.

"కామ్‌స్టాకు తత్వము," "కామ్‌స్టాకువంటి" (Comstockery) (Comstockish) మొదలుగాగల క్రొత్తమాటలు నాపత్రికలో తరుచు వాడవలసివచ్చినది.

ఈవిధముగా ఈ యన పేరు పైకి వచ్చినది. ఈపదములకు నిజమైన అర్థములు పాఠకులు తెలుసుకొనగలరని నే నెరుగుదును.





డా॥ ఆ॥ నా॥ శర్మ.

ప్రశ్న: నాకు గుదమునందు బిళ్ళగ లేచినది. అదియేమిబిళ్ళయనిఅమృతాంజనము వ్రాసినాను. అప్పటినుండియు చీము కారుచున్నది. నొప్పి లేదు. ఎప్పుడైన వకసారి నెత్తురు వచ్చును. ఇపుడు మూడు సంవత్సరములు అవుచున్నది. నన్ను యేమి కష్టపెట్టుటలేదు. ఇంతవరకు బాగానే యున్నది. చికిత్స తెలుపకోరెదను.

సమాధానము: ఈవ్యాధిని మొద్దుమలు అందురు. ఇది దీర్ఘవ్యాధి. ఒకప్పుడు ఇది రక్తమలలుగ మారి బాధపెట్టును. కాన రోగి ఇపుడు బాధయేమియు కనబడుటలేదుకదాయని అశ్రద్ధ చేయక స్వాభావికచికిత్స చేసికొనుచుండిన వ్యాధి అంతరించగలదు.

చికిత్స

రోగి రోజులో యెక్కువసేపుకూర్చుండకూడదు, వెల్లకిలపరుండగూడదు, సైకిల్ మీదగాని మరి యేయితరవాహనములమీదగాని యెక్కువసేపు కూర్చుండి ప్రయాణముచేయకూడదు. జీర్ణశక్తిని క్రమపరచుకొనవలెను. మలబద్ధకమును పోగొట్టుకొనుటకు శ్రద్ధగా ప్రయత్నించవలెను. అవసరమగునపుడు యెనిమాయుపయోగించుకొనవలెను మలబద్ధకరాహారములను మానివేయవలెను. దంపుడుబియ్యము, ఆకుకూరలు, కాయకూరలు, నిలువయుండని పచ్చడులు తినవలెను. తొట్టిస్నానములలో, ఒకకటిస్నానము ఉదయము 15 నిముషములు, సాయంత్రము 15 నిముషముల సేపు ఒక కశేరుకాస్నానము (వెన్నుపాముస్నానము) చేయవలెను. ప్రవాహోదకస్నానము, ఆతపస్నానము, నిర్మలవాయువును పీల్చుట, వర్షస్నానములు చేయవలెను ఆదిత్యపేటికస్నానములు చాల బాగుగ పనిచేయును.

పసుపురంగుసీసాలో వడపోసినసీరుపోసి యెండలో 6 గంటలకు తక్కువకాకుండ యుంచి ఆ నీటిని తడవకు ½ ఔన్సు వంతున, రోజుకు ఆరుతడవల వంతున పుచ్చుకొనవలెను.

ప్రకృతి కేటలాగునందు వివరింపబడిన ఆరోగ్య సూత్రములనెల్ల అనుసరించవలెను.

యోగవ్యాయామములో సర్వాంగాసనము, హలాసనము, పాదహస్తాసనము ఈ వ్యాధికి బాగుగ పనిచేయును.

మందులవలని ప్రమాదములు

తామరను మందులచేత అణచివేసినచో తరచు క్షయరోగము కలుగునని డాక్టరు బర్నెటుగారు చెప్పుచున్నారు.

మలేరియాను అణచివేసిన, క్షయరోగము, ఉబ్బసము, దగ్గు, పైత్యాశయము వాచుటయు గల్గును.

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

1936 సం॥ జులై నెలకు జమాఖర్చులు.

జమలు		రు.అ.పై	ఖర్చులు	రు.అ.పై
వెనుకటినెలనిలువ		4- 3-8	పత్రిక పోస్టేజీ	9- 9-9
ప్రకృతిపత్రిక చందాలు	63-4-0	64- 5-0	పుస్తకముల పోస్టేజీ	4-15-0
పోస్టేజి	1-1-0		జనరల్ పోస్టేజీ	4- 9-9
పుస్తకములు అమ్మకం	34- 0-0	37-15-0	స్టేషనరీ	8- 1-9
పోస్టేజీ	3-15-0		మనోవర్తులు	64- 0-0
స్టోర్సు అమ్మకం		59-15-9	నౌకర్లు	18- 4-0
పుస్తకములకు అడ్వాన్సు		8- 0-0	పుస్తకములు	3- 0-0
వడ్డీబాపతువసూలు		20- 0-0	స్టోర్సు	9- 8-0
జమ		194- 7 5	మొత్తము	122- 0-3
ఖర్చు		122- 0-3		
నిల్వ		72- 7-2		

శ్రీ॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అ॥ వేంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

ప్రకృతిఉద్యమ వ్యాపకము

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు, ప్రకృతి.

ప్రకృతిచికిత్స దేశమందెల్ల ఇపుడిప్పుడే వ్యాపకమగుచున్నది. విద్యావంతులును, జ్ఞానులును, అన్నివైద్యములు చేసి ఫలము గానకయున్న రోగులున్ను, ఈచికిత్సయందు ఆదరము చూపుచున్నారు.

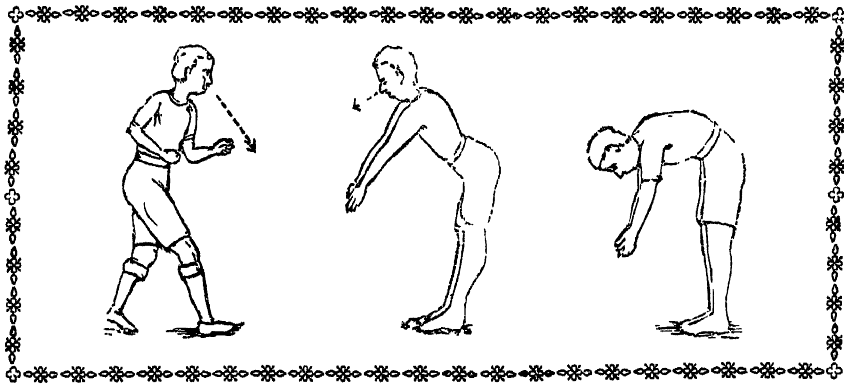
ప్రజాసామాన్యమునకు కూడ ఈవైద్యతత్వము తెలియచేయవలెనని మాఆశయము. ఇదివరలో ప్రకృతివైద్యమనగా తొట్టివైద్యమే యని తలచెడివారు. అదియైనను కొద్దిమందికి మాత్రమే తెలిసియుండెడిది. కాన అందరికిని తెలిసికొన సాధ్యపడెడిదికాదు. దానిని వ్యాపకము చేయుటకు ఈ పత్రిక స్థాపింపబడినది. షుమారు డెబ్బది గ్రంథములు ఈ వైద్యమును గూర్చి ప్రకటింపబడినవి.

ప్రకృతిఉద్యమము ఇంకను దేశమునం దెన్నిచోట్లనో వ్యాపకము కావలసియున్నది. ప్రతివారికిని ఆరోగ్య మవసరము. "ఆరోగ్యము మాకు అవసరములేదు" అను మానవుడుగాని గ్రామముగాని ఉండదని మాయుద్దేశ్యము.

ప్రకృతిఉద్యమము ఇంకనువ్యాపకముకావలయునన్న అనుభవజ్ఞులును, ప్రకృతివైద్యము వలన బాగుపడినవారున్ను, తమ శక్తికొలది పదిమందికి సభలద్వారాను, విడిగాను బోధచేయుట అవసరమైయున్నది. ప్రకృతిసంగతి తెలియనివారు విద్యావంతులలోనే అనేకులున్నారు. అట్టివారి ఉపయోగార్థము మేము ఉద్యమమును గురించి సమస్తవిషయముల తెలుపునట్టియు ప్రథమ ఆరోగ్యసూత్రములను తెలుపునట్టియు 'ప్రకృతి' అను చిన్నపుస్తకమును అందమైన కాగితముమీద బ్లాకులతో సహా ముద్రించి యున్నాము. వానిని ప్రతివారికిని ఉచితముగా ఇవ్వ సంకల్పించినాము.

వానిని ప్రతిగ్రామమునకును, విద్యావంతునకు, ప్రకృతివైద్యాభిమానికి అందచేయవలయునని మాయుద్దేశ్యము. అందు క్రొత్తవారికి తెలిసికొనవలసిన విషయములు అనేకములు కలవు. ప్రతి ప్రకృతిఅభిమానియు తాను యెన్ని ప్రతులను తమస్నేహితులకుపంచి సద్వినియోగము చేయగలిగినదియు మాకు వ్రాసినవారికి మేము కృతజ్ఞతా పూర్వకముగా, పోష్టు, రైలుఖర్చులు మేమే భరించి ఉచితముగ పంపగలము. వారు పోష్టలు చిరునామాను, దగ్గర రైలుస్టేషనును తెలిపిన అచటికి వానిని పంపగలము. జాబులు మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ-అను చిరునామాకు వ్రాయవలెను.

ప్రతి గ్రంథాలయమువారును, గ్రామ సంఘములవారును, వైద్యులును, ఉపాధ్యాయులును, వీనిని తెప్పించిసద్వినియోగము చేయుదురుగాక.



బొజ్జబాపనయ్యలకు

(ఈ నెల సందేశము)

ఈ నెల సందేశానికి "బొజ్జబాపనయ్యలకు" అని శీర్షిక నియ్యడంలో బాపనయ్యలకే బొజ్జలుంటా యని నాఉద్దేశంకాదు. సాధారణంగా వ్యవహారంలో ఆలా అంటాము గనుక అందరికీ అర్థమవుతుందని యిలా చేశాను. బొజ్జబాపనయ్యలకు అంటే బొజ్జఉన్న ప్రతివాళ్లకీ ఈ సందేశం యిస్తున్నాను అన్నమాట.

బొజ్జలున్న ప్రతివాళ్లకీ మలాశయంలో మలము గూళ్లు యేర్పరచుకొని కాపరం ఉంటోందని మొట్టమొదట తెలిసికోవాలి. పాపం! వాళ్లకి బొజ్జఉండటం ఒకజబ్బు అని గాని, అపాయకరం అని గాని తెలియదు అది సహజం అనుకుంటారు. అందుచేత బొజ్జ పోగొట్టుకోడానికి ప్రయత్నించరు. ప్రతిదినమూ కాలవిరోచనమయి మలాశయం ఖాళీ అయిపోతే బొజ్జ పెరగదు. బొజ్జ పెరిగిందంటే మలాశయములో కొద్దో గొప్పో మలం నిలచిపోయిందన్న మాటే.

పశువుల్లాగ - మరచిపోయినా పశువులు కావలసిన దానికంటే యెక్కువ తినవు- తినడంవల్లనూ కుత్తుకబంటిదాక కుదించి కుదించి యెక్కించడంవల్లనూ యిట్టి అనర్థకాలు పుడుతున్నాయి. చక్కటి సాత్త్వికమైన జీర్ణమగు తేలిక పదార్థాలను మితంగా తీసికొంటే యిట్టి అవస్థలు రావు.

ఇంకోవిషయం: బొజ్జఉన్నవాళ్లకి మలాశయంలో మలం నిలచిపోయి కాపురం ఉంటుందని చెప్పాము గనుక బొజ్జలేని వాళ్లకి దానికి వ్యతిరేకంగా జరుగుతుందని యెన్నడూ తలచరాదు. బొజ్జలేనివాళ్ళు ఆరోగ్యవంతులుకారు. వాళ్లల్లోను కొందరికి ప్రేగులు అర్చుకొనిపోవటంవల్ల బొజ్జ పైకి కనబడదు. అంతేకాని పై వాళ్లకి యెంత జబ్బుఉంటుందో అంతే జబ్బు వీళ్లకీ ఉండవచ్చు.

కాబట్టి ప్రతివాళ్లూ తేలికగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలు తీసికొంటూ సరియైన తగిన మితమైన వ్యాయామం అభ్యసించుతూ ఉంటే యే అవస్థలూ ఉండవు.

అయ్యంకి వెంకట కృష్ణమూర్తి.

దేహవ్యాయామ పాఠములు

అయ్యంకి వెంకట కృష్ణమూర్తి.

ప్రియ పాఠకా!

క్రిందటిపాఠమునందు యాత్రిలను గూర్చి తెలిపితిని. వేసవికాలమగుటచే దేహమంతటికిని సాధారణ వ్యాయామముల దెలిపితిని. ఈ పాఠమున మెడకండరములకు ప్రత్యేకవ్యాయామములను దెలుపుచున్నాడ. ఈ వ్యాయామముల నభ్యసించి దృఢమైన మెడకండరముల నిర్మించికొని బలుపైన మెడను సంపాదించుకొనుము.

సర్వసాధారణముగ దేహమంతయు మంచికండరములతో కూడుకొని చూడ సుందరముగనున్నను మెడ సన్నగ, కండరరహితమైయున్నచో కోడిమెడవలె నుండి చూడ సహ్యముగ నుండును. అదియును గాక మెడ సన్నగనుండి, కండరములులేక బలములేకయున్నచో కొలదికాల మేదైన పట్టుపట్టి కూర్చుండివ్రాయుద మన్నను, మరేదేని పనిచేయుదమన్నను మెడ నొప్పిపుట్టును. మెడ నొప్పిపుట్టుటచే దేహమంతటికిని అలయిక పుట్టును. చూడుడు! మెడకండరముల నభివృద్ధిపఱచుకొనుట యెంతయావశ్యకమో! మెడకండరములు దిట్టముగ లేకపోవుటచే వ్యక్తిత్వమునకు (Personality) యెంతయేని కొఱత వాటిల్లగలదు. మంచికండరయుతమై పుష్టివంతమైన మెడ ఒకని దేహములోని సాధారణబలము, వీర్యము మొదలగువాటిని తెలుపును. అటుల బలమైన మెడ యుండుటచే దిట్టమైనవెన్నెముక యేర్పడి వటుగ్రంథి (Thyroid gland) చక్కగ పని చేయుచు, మెదడునకు రక్తమును దీసికొనిపోవునాళములు చక్కగ వికసించి యుండును. మొత్తముమీద గట్టి కండరయుతమైన మెడ యున్నచో మానవునికి మంచి యారోగ్యము, బలము, ఉత్సాహము, శక్తి, పుంస్త్వము, మరి యితర పురుషశక్తులు కలుగును.

సాధారణముగ దేహమంతటికిని వ్యాయామము తీసికొనుటచే మెడకండరములు కూడ నభివృద్ధియగును. కాని ప్రత్యేకవ్యాయామములు చేయుటచే మెడకండరములు బాగుగ యేర్పడుటయే గాక మెడక్రిందిభాగముననున్న వెన్నెముకకూడ పుష్టివంత మగును.

ఈ నే చెప్పబోవువ్యాయామములు చేయుటచే మెడవెనుక ముద్దలుముద్దలుగ మాంస ముండుట, గడ్డముక్రింద వదులువదులుగ చర్మముండుట, రెండుగడ్డములు దిండ్లుగనేర్పడుట మొదలగునవన్నియు మాయమయి చక్కటికండరయుతమై, పుష్టివంతమై, అనురూపమైన మెడ యేర్పడును. అపుడు అనాకారత్వము పోయి ఆకార మేర్పడి చూడ ముఖము ఇంపుగ నుండును. సౌందర్య సంపాదనలో నిది కూడ నొక మార్గమే యగును.

ఈ వ్యాయామములు మొదట జాగ్రతగచేయవలెను. మెడ నొప్పిపుట్టినచో నచట కొబ్బరినూనె మర్దనచేసి వేడినీరు పోసిన పోవును.

ఈ వ్యాయామములు చేయునపుడు మెడకండరములకు బాగుగా పని యియ్యవలెను. మెడ తిరిగి నంతవరకు అనేకమార్లు త్రిప్పవలెను. జాగ్రతగమాత్రము చేయవలెను. పట్టుదలతో కొంత కాలముచేసినగాని యీాప్సితము నెరవేరదు.

1. తలను వీలయినంత ముందరకు వంచవలెను. గడ్డము రొమ్మునకు తగులుటకు ప్రియత్నించ వలెను. అటుల ముందరికి వంచినతరువాత మరల వెనుకకు వీలయినంతవరకు తల పోనియ్యవలెను. ఈ విధముగ అనేకమార్లు చేయవలెను. ఇటుల చేయునపుడు గబగబ చేయుటకంటె నెమ్మదిగ ప్రతీకారము (Resist) చేయుచు వంచిన యెక్కుడుఫల ముండును.

2. పైనచెప్పినవిధముగనే మెడ భుజముమీాదికి వంచవలెను. మొదట ఒకవైపునకును, మరల రెండవ వైపునకును వంచవలెను. పైనచెప్పినవిధముగనే మెడకండరములు బిగించి వంచిన యెక్కుడుఫలము కలుగును. అనేకమార్లు చేయవలెను.

3. ఈ మారు అరచెయ్యి తలప్రిక్కభాగమున ఆనిచి తలతో ప్రతీకారము (Resist) చేయుచు తలను చేతితో నొకవైపునకు నెట్టవలెను. ఈ విధముగ మెడనరములు కొలదిగ నొప్పిపుట్టునంత వరకు చెయ్యవలెను.

అటుల రెండవచేతితో తలరెండవప్రిక్కభాగము నెట్టి ప్రతీకారము చేయవలెను. ఇటుల అనేక మార్లు చేయవలెను.



ఫ ల ము లు

1. అనాసపండు.

దీనినే పైన్‌ఆపిల్ అని ఇంగ్లీషులో పిలుతురు. ఇది మనప్రాంతములలో సింహాచలంప్రాంతము లలో దొరకును. సింగపూరు ఇతరదేశములనుండి కూడ డబ్బాలతో యెగుమతిచేయబడుచుండును. దీనిపైన పెద్దపులిమచ్చలవంటి మచ్చ లుండును. పండినపండ్లు రుచిగానుండును. పండ్లపై చెక్కు దీసివేసి పండు తినవలెను. చెక్కుదీసిన తరు వాత ఉప్పుపెట్టి కడుగ నవసరములేదు. పంచ దార విషతుల్యముగాన వేసికొనగూడదు. కాని అందు ఉప్పు, కారము, ఉల్లిపాయలు మొదలగు వానితో తిరుగమోత వేసికొందుము. అది మా ఇష్టము అనువారికి మాత్రము మేము చెప్పుట లేదు. వారి ఇచ్ఛవచ్చినట్లు చేసికొనవచ్చును. డబ్బాలలో యెగుమతియగుచున్నవి తినరాదు. నిలువయున్న పదార్థములన్నియు నిర్జీవము లగును. అందుండు పండ్లు నిలువయుండుటకు గాను, పంచదార, ఆల్కహాలు (సారా) మొద లగునవి పోయుదురు. శరీరమునకు విషకరము అగు అట్టి ఆహారసేవనమువలన అనేకవ్యాధులు గలుగును.

స్వాభావికముగ మనకు లభించుపండ్లు చాల రుచిగ నుండును. మిక్కిలి సువాసనగలిగి యుండును. పిత్తవికారముల నణచును. ఎండదెబ్బ తగిలినవారి కిచ్చిన ఆప్యాయనముగ నుండును. అగోచకము పోగొట్టును. రక్తమును శుద్ధి చేయును. తేలికగ జీర్ణమగును. రోగులు నిరా టంకముగ వాడవచ్చును.

ఈపండు నుపయోగించు విషయమున ముఖ్యముగ గమనించవలసిన విషయ మొకటి కలదు. రుచిగ నుండుటచే మంచిదని అందరు తిందురు. గర్భవతులగు స్త్రీలకు యిది యెంతమాత్రము నుపెట్టకూడదు. ఈ పండు తినిన 12 గంటల లోపల గర్భాశయమంతయు సంకోచమునొంది, వెంటనే రక్తస్రావ మారంభమగును. పక్వముగు పండుకంటె పచ్చిగా నుండునది మరీఉపద్రవ కరము. పచ్చికాయను తిన్నచో అంత్రములను ప్రకోపింపజేసి కొందరికి విరేచనములుగూడ గలిగించును.

బాబూ కెన్నిలాల్‌డెగారు వంగదేశమున దీని ఉపయోగము నీక్రిందివిధమున జెప్పినారు: వంగదేశమున దుష్టలగు స్త్రీలు గర్భస్రావము గలిగించుటకొరకు అపక్వమగు అనాసపండు కొంచెము ఉప్పుతోడ నలుగగొట్టి గర్భవతుల కిచ్చెదరు. దీనిని గర్భవతులు తినినచో ప్రారంభమున (అనగా మూడు మాసముల లోపల) వెంటనే స్రావము గలుగును. మూడు మాసములు గడచినపిదప కొందరికి స్రావము కాకపోవచ్చును. ఐతె శరీర దౌర్బల్యాదులు అనుకూలముగ నున్నచో 3 నెలల పిదపకూడ గర్భాశయమంతయు సంకోచమునొంది స్రావము గలిగి 24 గంటలలోపల గర్భపాత మగును.

కాన ఈ పండు ఉపయోగించు విషయమున జాగ్రత్తగ ప్రవర్తింపవలయునని మనవి చేయుచున్నాను.

2. నిమ్మపండు.

మన శరీరమందలి రక్తమునందుగల చెడుపదార్థముల మూత్రద్వారముగుండా బహిర్గత మొనరించుటలో నిమ్మపండు అత్యుత్తమ సాధనము. దీనియందున్న పులుసునుబట్టి సాధారణముగా దీనిని యాసిడ్(ఆమ్లము)పండు అని వాడుదురు కాని పరిశోధకులు యాసిడ్‌లకంటె అయిదింతలెక్కువగ ఆల్కలీన్ (క్షారము) అను రసపదార్థముగూడ దీనియందు గలదని కనుగొనినారు. ఈ పండు దేహపోషణకు నెక్కువగనుపయోగింపకపోయినను శరీరములో శుద్ధిచేయుటలో శ్రేష్ఠమైనది.

నోటిలోను దంతములందును గల దుర్వాసన హరించుటకును విషక్రిములను చంపుటకును నిమ్మపండు చాల యుపయోగకారి.

అంతరంగ పరిశుద్ధికొసము యివ్వబడు ఎనిమాలలో గూడ యీ నిమ్మపండురసమును కొలదిగా కలిపియిచ్చిన మిక్కిలి యుపయోగించును. చర్మవ్యాధులలో యీ నిమ్మచెక్కలను నారతోగూడ వేసి రుద్దిన యెడల హరించును. ముఖమునకు రుద్దిన చర్మమునకు కాంతిని నరములకు బలమును నిచ్చును. సాధారణముగా బజారులలో నమ్ము ఫేస్ పౌడర్లలోగల దుర్గుణము లిందులేవు. నిమ్మరసమును కొబ్బరిపాలలో కలిపి గిలకొట్టిన ఒక విధమైనసవనీతము వచ్చును. దానిని తలకు రాచి మర్దనచేసిన ఉష్ణమును హరించి వెంట్రుకలకు కాంతిని నైగనిగ్యము నిచ్చును. లైంజూస్ గ్లిజరీన్ కొనవలసిన అవసరముండదు. పైదానిలో వెన్నకలిపి ముఖమునకు రాచిన మొదటిరకపు స్నో అగును. శరీరమునకు రాచిన చర్మములోని మురికి నంతయు బహిర్గత మొనరించును. వేడినీళ్ళలోకలిపి పుక్కిలించిన, నోటిలోగల దుర్గంధముల హరించును. ఉదయము సాయంత్రం నీళ్ళలో కలిపి నిమ్మరసమును త్రాగిన యెడల ఆహారనాళమందలి మాలిన్యములు హరించును. వెచ్చని నీళ్ళలో కలిపి త్రాగిన యెడల శైత్యము చేయునను

భయముండదు మలబద్ధకమును పోగొట్టును. నిమ్మకాయ తొక్కలను పండ్లకు రుద్దిన యెడల మురికిని పోగొట్టి పండ్లకుబలమునిచ్చును. కలరా యున్నపుడు యీనిమ్మపండును యెక్కువగా వాడిన యెడల కలరాకు భయపడవలసిన పనియుండదు. అతిసారములో చాల బాగ పని చేయును.

నిమ్మపండు ఈక్రింది జబ్బులలో సహాయపడును: నిమ్మపండులో పొటాసియం అను పదార్థముండుటవలన రక్తమును పరిశుభ్రపరచి కండరముల నభివృద్ధిపరచి నరములకును మెదడునకును బలము నిచ్చును

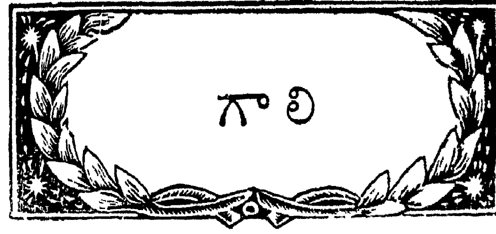
క్యాల్సియం అను పదార్థ ముండుటవలన దంతములకు పటుత్వమును యెముకలకు బలము గలుగజేసి కష్టసహనశక్తిని జాస్తి చేయును. మ్యాగ్నీషియ ముంటచే పండ్లకు పదును నిచ్చును. శరీరములోనసంఖ్యాకములైన కణములను జనింపజేసి ఆరోగ్య సంరక్షణమునకు తోడ్పడును. మరియు మలబద్ధకమును పోగొట్టును.

పాస్ఫరస్సు యుండుటవలన ఊపిరితిత్తులను పరిశుభ్రపరచి సరిగా పనిచేయునట్లు చేయును. కఫమును హరించి దగ్గు ఉబ్బసము క్షయ మొదలగు రోగములలో సహాయపడును.

మాలిక్ యాసిడ్ కలిగియుండుటచే తామర మొదలగు చర్మవ్యాధులను పోగొట్టును.

మరియు నిమ్మపండునందు ఏ. బి. సి విటమిన్లు తగుమోతాదులుగా గలవు కనుక శరీరపోషణకు ఆరోగ్యసంరక్షణకు సర్వతోముఖముగపని చేయునని ఆంగ్లాయుర్వేదవైద్యులుగూడ ఏకాభిప్రాయులై యున్నారు. దీనిని పది సంవత్సరముల వయస్సు గలవారు దినమున కొకటియును 20 సంll ల వయస్సు గలవారు రెండును యీ రీతిగ హెచ్చించుచూ పోవలెను. అట్లు వాడిన వారు నిరంతర యౌవనము ననుభవించుచూ పూర్ణాయుష్మంతులై వార్ధక్యములోగూడ నరముల పటుత్వము కలిగియుందురు. సుఖరోగములచే బాధపడువారికి ఈ నిమ్మపండు అమృతము వంటిది. ఈ పెరటికల్పకమును మనవారుదాసీనముచేయుట చాలపొరబాటు. వాడుక తగ్గుట వలననే నిమ్మతోటలు గూడ నానాటికి నశించుచున్నవి. ప్రాజ్ఞులు యీ విషయమై ప్రజలలో తగుప్రబోధము సలిపి ప్రజారోగ్య సంరక్షణార్థము పాటుపడుదురు గాక.

(సాధన పత్రిక)



(వేమూరి రామమూర్తిగారు, బి. ఏ.)

ధాతుశక్తిని కాపాడుకొనుటకును, రోగము రాకుండ కాపాడుకొనుటకును విద్యుచ్ఛక్తి నిచ్చునట్టియు ప్రాణాధారణ కుపయుక్తమును నగు ప్రాణవాయువుయొక్క ఆవశ్యకతను గ్రహించలేనివా రిప్పటికింకను అనేకులుగలరు. రాత్రింబవళ్ళు మంచిగాలివచ్చు యేర్పాట్లను చేసుకొనుట చాల అవసరము. షుమారుశతాబ్దమున్నర క్రితము అనగా 1774లో ఆంగ్లేయ శాస్త్రవేత్తయగు ప్రీస్ట్లీయు, ఫ్రెంచిశాస్త్రవేత్తయగు లెవాయిసర్‌ను రాసాయనికమగు దహనక్రియవలన మనము జీవించుచున్నామని కనిపెట్టి చెప్పిరి. పీల్చినగాలి రక్తముతో కలిసినతరువాత దానిని శుద్ధిచేసి లోపలి మురికిని చెమ్మతో కలసిన బొగ్గుపులుసుగాలిగా విడుచుచున్నాము. నూనె పోసిన దీపము వెల్గునప్పుడు కల్గు రాసాయనిక క్రియ, మనము గాలి పీల్చునప్పుడు, విడుచునప్పుడు కలుగు రాసాయనికక్రియకు సరిపోవును. ఆహారములేకపోయిన మానవుడు సామాన్యముగ అరువది దినములవరకు జీవించ గలడు. నీరు లేకున్న కొలదిదినములకన్న జీవించలేడు. కాని గాలిగాని, దానిలోని ప్రధానాంగమైనట్టియు, ప్రాణధారణ కుపయోగించునట్టియు ప్రాణవాయువుగాని లేకున్న కొలది నిమిషములలోనే మరణించును. కనుక దీనినిబట్టి చూడగా అన్నిటికంటెను పరిశుభ్రమైన గాలి అత్యవసరమని ధృవ మగుచున్నది.

గాలిలో రెండువిధములగు వాయువులు గలవు. (1) నత్రజని, (2) ప్రాణవాయువు. నత్రజని ప్రాణవాయువుయొక్క సాంద్రతను తగ్గించి మనము పీల్చుట కనుగుణ్యముగా నుండున ట్లొనర్చును. గాలిలో నీ రెండేకాక నీటిచెమ్మ, బొగ్గుపులుసుగాలి, అమ్మోనియా గలవు. దామాషామీద 100 భాగముల ఆరోగ్యకరమగు గాలిలో గలవి:

78.35 భాగములు		నత్రజని (N)
20.77	,,	ప్రాణవాయువు (O)
0.84	,,	నీటిచెమ్మ (H_2O)
0.04	,,	బొగ్గుపులుసుగాలి(CO_2
0.0001	,,	అమ్మోనియా (NH_3)

ఒజోను (O_3) మొదలుగాగల యితరవాయువులుకూడ కొద్దికొద్దిగా గలవు.

గాలిలో అనేకరకములైన సూక్ష్మజీవులుగలవు. అవి గాలియందలి తేమనుబట్టియు, ఉష్ణ పరిమాణమునుబట్టియు పొంగి సేంద్రియపదార్థములను కొన్నిటిని కలుపుచుండును. గాలిలోని నత్రజని ప్రాణవాయువుల యొక్క పరిమితి సర్వత్ర సమముగా నుండును. కాని గాలియందలి తేమ ప్రదేశమును బట్టియు, అచ్చటి ఉష్ణపరిమాణమును బట్టియు మారుచుండును. బొగ్గుపులుసుగాలి అరణ్యములందలి గాలిలోగాని, సముద్రములమీది గాలిలోగాని పరిమాణమునందు చాల కొద్దిగా నుండును. ఇది 10,000 భాగము

లలో 3 మొదలు 4 భాగములవరకు నుండును. కాని మూసిన గదులందును, దీపము వెలిగెడి ప్రదేశములందును, యెక్కువమంది జనులు నిదురించు చోటులందును ఇది త్వరితముగా వృద్ధి పొందుచుండును. ఇట్టి ప్రదేశములలో ప్రమాదకరమైన అమ్మోనియా, అల్బ్యూమినాయిడు మొదలుగాగల విషవాయువులు వృద్ధియై ప్రాణవాయువు క్రమముగా క్షీణించుచుండును. ఈకారణములవలన ముఖ్యముగా పాఠశాలా భవనముల లోనికిని, జనసమ్మర్దముగలయిండ్ల లోనికిని మంచిగాలి ప్రసరించుచున్నదో లేదో గమనించుకొనుచుండవలెను. వేర్వేరుప్రదేశములందలి గాలిలోని బొగ్గుపులుసు గాలిపరిమాణము: 1,000 భాగముల గాలిలో

	సముద్రతీరము, అరణ్యములు	.3
,,	పట్టణములు, విశాలమగు వీధులు	0.4 to .5
,,	రాత్రులందు కొంత తెరచిన కిటికీలుగలపడకగదులలో	0.8
,,	రాత్రులు మూసిన కిటికీలుగల పడకగదులలో	1.2
,,	పాఠశాలాభవనములలో	1.5 to 3
,,	వైద్యాలయములలో	2.8
,,	పాఠశాలయందు 70 విద్యార్థు లున్నప్పుడు	7.2
,,	ఆలయములందు ప్రార్థన సమయములలో	3.5 to 7
,,	కొలుములతో చలి కాచుకొనునప్పుడు	20 to 30
,,	నాటకశాలలు, క్రిక్కిరిసిన సభాభవనములు	25
,,	సరియైన వాయుప్రసారము లేని ఫ్యాక్టరీలు	30

ఈపై లెఖ్ఖలను బట్టి చూచినయెడల పరిశుద్ధవాయు ప్రసారమును బాగుగా గమనించుట లేదని స్పష్టమగుచున్నది. న్యూమోనియా మొదలగు వ్యాధు లెడతెగక వృద్ధిపొందుటకు గల కారణముగూడ తెల్లమగుచున్నది. రక్తప్రసరణమండలము నందలి అవయవముల విచిత్రనిర్మాణమును పరిశీలించిన యెడల శుభ్రమైనగాలియొక్క ఆవశ్యకత మరింతబాగుగా తెలియగలదు.

గాలిని తీసుకొను ఊపిరితిత్తులు రెండును గుండ్రముగాను, గోడిగుడ్డుఆకారముగాను, బల్లపరుపుగాను పీచువంటి పదార్థముతో (Cellularsubstance) చేయబడియున్నవి. ఇవి హృదయకుహరమునందుండి (Trachea) అను గాలిగొట్టము గుండా బయటిగాలితో సంబంధమును కలిగి యున్నవి. ఈగాలిగొట్టము గొంతుగుండా క్రిందకు వచ్చి, పెద్దగొట్టములుగానేర్పడి, చిన్నచిన్న గొట్టములుగా చీలి, శాఖోపశాఖలై కేశనాళికలంత సన్ననిగొట్టము లగును. వీనిగుండా ఊపిరితిత్తులరెంటిలోనికిని గాలిని గొంపోవును. గోచరమగునట్టి ప్రతిగొట్టపు చివరను షుమారు 8,000 గాలిగూళ్లు కట్టకట్టుకొని యుండును. ప్రతిగాలిగూడును కేశనాళికల వంటి సన్ననిగొట్టముల ద్వారా బయటిగాలితో సంబంధము గలిగి యుండును. ఈగాలిగూళ్లు పరిమాణమునందు వేర్వేరుగా నుండును. దామాషాప్రకారము వీనివలయము .01 అంగుళము. వీనిమొత్తము సంఖ్య అరువదికోట్లు. ఈగూళ్లయొక్క గోడలు చాల పలుచగానుండి గాలినిమాత్రమే భరించ గల్గినవిగానుండును. ఈగాలిగూళ్లన్నిటియొక్క లోపలివి స్తీర్ణము 160 గజముల పలుచని పీచు వంటి పొరను కలిగియున్నవి. ఈలోపలి భాగమంతటిలోను సన్నని రక్తనాళములు శాఖోప

శాఖలుగా వచ్చి చుట్టియుండును. ఈసన్నని రక్తనాళములగుండా రక్తము లోనికివచ్చి పీల్చిన గాలితో కలియును. ఈసన్నని నాళములలో రక్తము శుద్ధియై మంచిరక్తముగా మారును. శరీరముచే ఉపయోగింపబడి మురికిరక్తముగానై తిరిగి శుద్ధమగుట చాల యవసరము. (లేకున్న శరీరమంతయు మురికిరక్తముతో నిండి క్రమేణ మరణ మాసన్నమగును.) బొగ్గుపులుసుగాలి మొదలగు విషవాయువులు బహిష్కరణమును బొందును. ప్రాణవాయువు ఊపిరితిత్తులలోనికి పోయి ప్రతిరక్తనాళముతోను కలసి రక్తమును శుద్ధిచేయును. శుద్ధియైనరక్తము (hemo goblin) హెమోగ్లోబినుతో కలసి హృదయస్పందనక్రియ వలన యెడతెగకుండా రక్తవాహికలగుండా శరీరమంతటను వ్యాపించును.

చర్మముకూడ కొంత ప్రాణవాయువును తీసుకొని బొగ్గుపులుసుగాలిని వదలుచుండును. కాని ఊపిరితిత్తులు బహిష్కరించు బొగ్గుపులుసు గాలిలో 100కి 30 వంతులుమాత్రమే చర్మము బహిష్కరించును. ఈ గాలికి తోడు యితర వాయువులను, నీటిని, ఘనపదార్థములను వెలువరించును. ఈబహిష్కరణము పగటియందు 1 మొదలు 2 పౌనులవర కుండును. శీతకాలమందుకంటె వేసవియం దెక్కువ చెమటవచ్చును. పరిశ్రమ చేయునప్పుడును, ఆయాసపడి పని చేయునప్పుడును విశ్రాంతిసమయముందుకంటె యెక్కువచెమట బయటికి వచ్చును. కనుక శరీరముపై ప్రతిభాగమునకును గాలిని తగులనిచ్చుట యావశ్యకము. చర్మమునందు కోట్లాది రంధ్రములుండి వానిద్వారా శరీరమునందలి పనికిరాని పదార్థములు బహిష్కరణమును పొందును. ధరించుదుస్తులు, అందునను లోపలిదుస్తులు బనియను మొదలైనవి, రంధ్రములు గలవిగాను, వదులుగాను నుండి గాలిని ధారాళముగా లోనికి రానిచ్చుచుండవలెను. బిగుతుగాధరించిన పట్టు, నూలు దుస్తులు, వానిపైధరించిన ఊలు, ఉన్ని దుస్తులు మాలిన్యములను బయటికి రానీయవు. పైగా మాలిన్యములు శరీరముచే తిరిగి స్వీకరింపబడి ఊపిరితిత్తులకును, మూత్రపిండములకును త్రోసివేయబడును. ఆ యవయవములు అధిక శ్రమచే బలహీనతచెందును. కనుక ధరించు దుస్తులు గాలిని లోనికి రానిచ్చునంత వదులుగా నుండవలెను. చెమట తిరిగి శరీరముచే స్వీకరింపబడక దుస్తులచే స్వీకరింపబడి బహిష్కరణమును పొందునంతటి బిగుతుగా అవి యుండవలెను.

గాలి సరిగా ప్రసరించనట్టియు, పొగచుట్టల గాలితో నిండునటువంటియు సభాభవనములు, ఆలయములు, పాఠశాలాభవనములు, నాటకశాలలు, పరిశ్రమాలయములు— వీనియందు పొగచుట్టల పొగ, ఊపిరితిత్తులనుండి విడువబడు గాలి, చర్మమునుండి వెలువడు దుర్గంధముతో కలిసి మరింత దుస్సహముగ నుండును. ఈ దుర్గంధయుతమైన గాలినే తిరిగి పీల్చుచుండువా రగుచున్నారు. మావవులు యిట్టిప్రదేశములందుండి బయటికివచ్చి శుభ్రమైనగాలి పీల్చినప్పుడు జలుబుచేయును. మంచిగాలి, చెడుగాలియొక్క తారతమ్యమును గ్రహింపలేక వెలుపటి చల్లని గాలియే జలుబుకు మూలకారణమని యెంచి చలిగాలిలో తిరుగరాదని చెప్పుచున్నారు. యథార్థముగా జలుబునకు కారణములు: చెడు గాలినిపీల్చుట, అనారోగ్యపద్ధతులపై జీవించుట. చాలమంది రాత్రులందు కిటికీలు మూసుకొని పరుందురు. కారణ మేమనః రాత్రులందలి చల్లని గాలి ప్రమాదకరమని తలచుచున్నారు. వీరు కొన్నిగంటల తరువాత విడిచినగాలినే మరల

పీల్చవలసినవా రగుచున్నారు. ఉదయమున నే లేచినప్పుడు చాల బడలిక చెందినట్లుండి కండ్లు తెరిపిడిపడక దుర్భరస్థితిలో నుండును. రాత్రులందు విశ్రాంతి తీసికొనునప్పుడు ఊపిరితిత్తులు ప్రాణపోషకమగు ప్రాణవాయువును స్వీకరించుటవలన ద్విగుణించిన బలముకలవారమయ్యెదము. అందువలన పగటియందుకంటె రాత్రులందు మంచిగాలి బాగుగావచ్చు యేర్పాట్లను గావించుకొనవలెను. శుభ్రమైనగాలి పీల్చుట వలన కలిగెడి జలుబు ప్రమాదకర మెంత మాత్రమును కానేరదు. జలుబు చేసినప్పుడు అంతకు పూర్వము చెడుగాలి పీల్చుటవలన కల్గిన అన్యపదార్థము బహిష్కరణము నొందును. కనుక జలుబు ప్రమాదకర మెంతమాత్రమును కానేరదు. గాలి బాగుగా పీల్చుటవలన ప్రాణవాయువు వృద్ధియై శరీరమునకు వేడిమి నిచ్చును. పడిశము పట్టిన దనగా శరీరము తన యందలి మురికిపదార్థమును చీమిడిగాముక్కులోగుండాను కఫముగా గొంతుగుండాను వెలువరించును. మన మనుదినమును పీల్చుగాలి తినెడి ఘనఆహారము యొక్క సాంద్రతను తగ్గించును.

పీల్చునప్పుడును, విడుచునప్పుడును గాలియందలి పదార్థసమ్మేళనమునందు మార్పులు:

పదార్థము.	లోనికిపీల్చుగాలి.	విడుచుగాలి.
నత్రజని	78.35	78.85
ప్రాణవాయువు	20.77	16.0
బొగ్గుపులుసుగాలి	0.04	4.35

విడచు గాలియందుగూడ నీటి తేమ, అమ్మోనియా, సేంద్రియలవణములు గలవు. వీనియొక్క పరిమాణము తిను ఆహారమునుబట్టియు, శీతోష్ణ స్థితిని బట్టియు, మనిషియొక్క వృత్తినిబట్టియు, మారుచుండును. సామాన్య పరిస్థితులలో రక్తమునందు సేంద్రియలవణము లధికముగా నున్నప్పుడు 24 గంటలలో ఊపిరితిత్తులు 24½ఔన్సుల ప్రాణవాయువును తీసుకొని 28 ఔన్సుల బొగ్గుపులుసుగాలిని వదలుచుండును. రక్తమునందు సోడియం తక్కువగా నున్నప్పుడు కావలసిన బొగ్గుపులుసుగాలి ఊపిరితిత్తులలో నిలచిపోవును. జీవపదార్థములు పెరుగునప్పుడు కణము లెక్కువ చురుకుగా మార్పును చెందుచుండును. కాబట్టి పెద్దవారికంటె పిల్లల కెక్కువ ప్రాణవాయువు కావలెను.

సామాన్యమానవుడు తడవ కొక అర్థశేరుగాలి చొప్పున పీల్చుచుండును. 24 గంటలలో దామాషామీద నిమిషమునకు 15 తడవలు గాలి పీల్చి వదలుచుండును.నిమిషమునకు 2గాలనులచొప్పున గంటకు 120గాలనులు, రోజుకు 2,880 గాలనులు అనగా 384 ఘన అడుగుల గాలిని పీల్చును. ఈ గాలి 7 అడుగుల ఘనపరిమాణముగల గదికి సరిపోవును. దీనితూకము 30 పౌనులు. ఇందులో 7 పౌనుల ప్రాణవాయువు గలదు. (O_2 is 32% of the atmosphere) మొత్తం పీల్చినగాలిలో నూటికి 4.78భాగములపరిమాణము లేక నూటికి 5.25 భాగముల బరువుగల ప్రాణవాయువును తీసికొనుచున్నాము. విడచునప్పుడు నూటికి 4.34 భాగముల పరిమాణము లేక నూటికి 6.5 భాగముల బరువు గల బొగ్గుపులుసుగాలిని విడచుచున్నాము.

పగటియందుపనులకై యిటునటు తిరుగుచుండుట వలన రోజుమొత్తమున పీల్చుగాలిలో మూడవ వంతు గాలిని అనగా 8 మొదలు 10 ఔన్సుల గాలిని పీల్చుచున్నాము. ఆరుబయట నిద్రించిన రాత్రులందుదీనికిరెట్టింపు ప్రాణవాయువునుఅనగా 16 ఔన్సుల ప్రాణవాయువును తీసికొందుము.

మానవుడు తనయందలి యెర్రరక్తకణములను బట్టి ప్రాణవాయువును గైకొనుచుండును. కండరములకు పరిశ్రమ కలిగినప్పుడు గాలిపీల్చుట, వదలుట యెక్కువగుచుండును. విశ్రాంతిసమయమందుకంటె అప్పుడుపీల్చి వదలుచుండు గాలి 5 మొదలు 7 రెట్లెక్కువగా నుండును.

జర్మనుశాస్త్రజ్ఞులు నిలుచున్నప్పుడును, సమప్రదేశమున నడచునప్పుడును, యెత్తుగా పైకి యెక్కునప్పుడును యెంతెంత ప్రాణవాయువు కావలెనో పరిశోధనల గావించిరి. 125 పౌనుల బరువుగల మనిషి 1 నిమిషములో పీల్చునగాలి.

చేసినవ్యాయామము	పీల్చిన ప్రాణవాయువు
నిలుచున్నప్పుడు	16 ఘన అంగుళములు
సమప్రదేశమున నడచునప్పుడు	48 ,,
ఆరోహణసమయమున	78 ,,

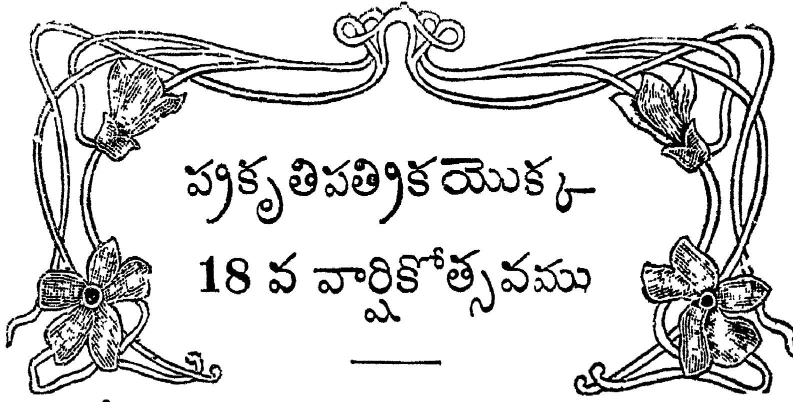
విశ్రాంతిసమయమందు కంటె 3 రెట్లు ప్రాణవాయువు నడచునప్పుడును, 5 రెట్లు ప్రాణవాయువు ఆరోహణమునందును (పర్వతారోహణము మొదలగునవి) యెక్కువ కావలసి యుండును. కనుక కండర సంబంధమైన పరిశ్రమ చేయునప్పుడు ప్రాణవాయువు నెక్కువగా స్వీకరించుట, దానివలన శరీరములోని మాలిన్యము లెక్కువగా బహిష్కరింపబడి రక్తము శుద్ధియగుట జరుగును. సంవత్సరముపొడవునను, అన్ని ఋతువులలోను ఆరుబయట పరిశ్రమ చేసినయెడల ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటయేగాక జీవితమును గూడ పెంపొందించుకొనవచ్చును. జంతువులకు కావలసిన ప్రాణవాయువు జాతిని బట్టి మారుచుండును. ప్రాణవాయువుయొక్క ఆవశ్యకత శరీరమందు జనించు వేడిమిపై నాధారపడును. పక్షులు రెక్కలాడించుకొనుచు యెగురుటవలన భూమిపై తిరుగు జంతువులకంటె యెక్కువ ప్రాణవాయువును కోరుచుండును. క్షుద్రజంతువులకు చనుబాలిచ్చు జంతువులకువలెనే బరువును బట్టి 10 మొదలు 20 రెట్లవరకెక్కువ ప్రాణవాయువు కావలసి యుండును. చిన్నజంతువులు చలాకీగానుండుటవలన యెక్కువ వేడిపికలిగియుండును. పెద్దజంతువులకంటె యెక్కువ ప్రాణవాయువును కోరును. 24 గంటలలో దామాషా ప్రకారము 1 ఔన్సుబరువుగల జంతువునకు కావలసిన ప్రాణవాయువు:-

పావురము	690 ఘన అం॥ ప్రాణవాయువు		
బాతు	100	మొదలు	135 ,,
కుక్క	65	,,	100 ,,
మనిషి	30	,,	48 ,,
(Frog) కప్ప	4	,,	8 ,,
(Earth worm) వానపాము	7		,,
(Eel) బుక్కడము	4	,,	5 ,,
(Hybernating) బల్లి	1	,,	6 ,,

మనయొక్క శరీరారోగ్యము గాలియందలి వేడిమిపై గూడ కొంతవరకాధారపడియుండును. కృత్రిమమైన బలవర్ధకాహారము (tonic)లకంటె మంచి వాయుసేవనమువలన యెక్కువ రక్తచలనము గలుగును. చల్లనిగాలి వెచ్చనిగాలికంటె బరువుగా నుండి యెక్కువ ప్రాణవాయువును గల్గియుండును. 0°Fలోగాలిని 100 డిగ్రీల లో గాలిని పోల్చిచూడుడు. 100 °F లో 5 వ వంతు ప్రాణవాయువుండుటవలన1000 ఘనఅంగుళముల లో200 ఘ॥అం॥ లుండును. గాలియొక్క పరిమాణము ఉష్ణపరిమాణము హెచ్చినప్పుడు హెచ్చి తగ్గినప్పుడు తగ్గుచుండును. 1°F ఉష్ణపరిమాణమునకు $\frac{1}{500}$ పరిమాణమునందు పెరుగుదలయుం

డును. 100°F లకు $\frac{100}{500}$ అనగా $\frac{1}{5}$ వ వంతు హెచ్చుటో, తగ్గుటో జరుగును. 100°F లోని గాలిని 0°F కు తగ్గించిన ప్రాణవాయువు 5 వంతు పెరుగును. పరిమాణముమాత్రము 1000 నుండి 800లకుతగ్గును. అప్పుడు 800 ఘన॥ అ॥ గాలిలో 200 ఘ॥ అ॥ ప్రాణవాయువు గలదు. అనగా 1000 ఘ॥అ॥లో 250ఘ॥ అ॥ ప్రాణవాయు వుండును అనగా 100°F లోని గాలిలో ప్రాణవాయువు 0°F లో గాలిలోని ప్రాణవాయువు కంటె 50 ఘ॥ అ॥ యెక్కువ వుండును. ఒక మారు పీల్చెడిగాలి 28 ఘ॥ అం॥ 100°F లో పీల్చెడి గాలిలో కంటె 0°F గాలిలో 4 వ వంతెక్కువ ప్రాణవాయువుండును. 50°F లో పీల్చినగాలికంటె 0°F పీల్చినగాలిలో 8 వ వంతు ఎక్కువ ప్రాణవాయువుండును. మానవ దేహమునందుండెడి ప్రాణవాయువును బట్టి చలాకీ యుండును.

వడగాలి వీచునప్పుడును ఉక్కపోయు రాత్రులందును పగటియందును పీల్చుటలో కొరతపడిన గాలిని పీల్చి నిల్వచేసుకొనుటకు రాత్రులయందు పీల్చుగాలి చాలదు. మనకప్పుడు ఉక్కిరిబిక్కిరిగా నున్నట్లుండును. మన మీా యెండలకు తట్టుకొనలేము రా యనిపించును. ఆవేదనగా నుండును. శీతకాలమందలి బరువైన చల్లనిగాలిలో యెక్కువ ప్రాణవాయు వుండుటవలన మానసికముగాను, శారీరకముగాను చలాకీగా నుండును. సమశీతోష్ణమండలములలో శుభ్రమైన చల్లని గాలిలో వెలుపల తిరుగుటవలన దృఢకాయములను రోగనిరోధకశక్తిని గల్గియున్నారు. కనుకనే ఉష్ణమండలములయందలివారికంటె సమశీతోష్ణమండలముల యందలి వారు యెక్కువ శక్తిగలవారును, విద్యాధికులును నై యున్నారు. ప్రపంచకములోని నానాజాతులలోను కాకేషియనులు ముందంజ వేయ గలిగియున్నారు. వారికి పెద్దలనాటనుండి మాంసాహారు లగుటవలన గాక, చల్లని ఉద్రేకరహితమైన శీతోష్ణ స్థితికలిగియుండుటవలనను, సమ శీతోష్ణమండలములో నివసించుటవలనను వారి మానసిక శారీరక శక్తు లభివృద్ధి పొందినవి. చలాకీ, ఆరోగ్యముగల శరీరము శుద్ధరక్తముతో నిండిన ఆరోగ్యకరమైన నరములచేత కలుగును. రక్తమును శుద్ధిచేయునది, బలమునిచ్చునది, ప్రకృతిచే మనకు ప్రసాదింపబడినది, ప్రాణవాయువు. ఇదియే ప్రాణ ఆధారశక్తి. సంవత్సర మంతయు మంచి గాలి ప్రసరించు ప్రదేశములలో ఆరుబయట ఉపయోగకరమగు పనిని ప్రతిరోజును చేయుటవలన కావలసినంత ప్రాణాధారశక్తిని సంపాదించుకొనవచ్చును. అది మానవునికి నూతనశక్తిని, బలమును ఇచ్చును. ఉత్సాహముతోను సంతోషముతోను కూడిన మనస్సును ప్రసాదించును.



ప్రకృతిపత్రికయొక్క 18 వ వార్షికోత్సవము

కీ॥ శే॥ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి ద్వితీయవర్ధంతి.

బెజవాడలో ఆగష్టు 9,10,11 తేదీలలో
జరిగినది.

బెజవాడలో 18 సంవత్సరములనుండి వెలువడుచున్న ప్రకృతిపత్రికయొక్క వార్షికోత్సవమున్నూ, ప్రకృతిపత్రికా సంస్థాపకులున్నూ, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టునకు తమ సర్వస్వమును సమర్పించినవారు నగు నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి రెండవ శ్రాద్ధమును 9-8-36 తేదీ ఉదయం 9 గంటలకు ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు భవనమున ప్రారంభమైనవి.

9 గంటలకు బెజవాడ స్త్రీసమాజబాలికలు ప్రార్థనచేసిరి. శంకర వెంకట్రామయ్యగారు ఉపాసన జరిపిరి. శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు మానవుడు వేదాంతము ఆశ్రయింపకున్న పొందవలసిన ఆనందమును పొందజాలడనియు, మృగములకన్న అజ్ఞానియు, క్రూరుడును కావలసివచ్చుననియు మానవకోటికి ముసోలినీ, హిట్లరులవలె అతడు చాల అపకారముచేయుననియు, ఆత్మనాశనమునకుగూడ కారణుడగు ననియు, కాన ప్రతియొక్కరు ఆచరణ వేదాంతము (Practical Vedanta) అనగా శుష్కవేదాంతముగాదు—మాటలవేదాంతము గాదు, అవలంబింపవలయునని చెప్పిరి. హనుమయ్యగారు ఆచరణ వేదాంతి యనియు, దైవమానవుడనియు వారి ఆచరణ అందరికిని ఒరవడిగా నుండవలెననియు ఉద్బోధించిరి.

తరువాత డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టుయొక్క 22-7-34 నుండి 30-6-36 తేదీవరకు జరిగిన కార్యము యొక్కయు, ధనసంబంధమగు విషయములను గురించి కార్యనివేదికను వినిపించిరి.

తరువాత వచ్చినవారు ఫలభోజనమును ఆరగించిరి.

సాయంత్రము 4 గంటలనుండి 5-30 వరకు ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టుభవనమున శ్రీమతి బొల్లాప్రగడ వెంకటచలవమ్మగారు మృదుమధురమగు తమ వీణాగానముచే సభ్యులనానందాబ్ధి ముంచిరి.

6-30 నుండి 8 గంటలవరకును గాంధిపార్కులో రేపల్లె హైస్కూలు హెడ్‌మాష్టరు గారైన చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి, బి. ఏ., ఎల్. టి. గారి అధ్యక్షతక్రింద బహిరంగసభ జరిగినది.

అధ్యక్షులు హనుమయ్యగారి నిరాడంబర జీవితమును గురించియు వారి మహాత్యాగమును గురించియు యెరుకపఱచి ప్రకృతిపత్రికయొక్క

ప్రచారమువలన దేశమున ఆరోగ్యసంబంధమగు విజ్ఞానము వ్యాపించుచున్న సంగతియు వివరించిరి. దుర్భరములగు వ్యాధు లెట్లు ప్రకృతి వైద్యముచే సులువుగా కుదురు చున్నదియు సోదాహరణపూర్వకముగా ఉపన్యసించిరి.

డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు "వర్తకులకు వర్తకమును గురించియు, వకీలుకు లాను గురించియు, ప్రొఫెసరునకు తాను బోధింపవలసిన విషయమును మాత్రమే తెలియును. అందరికిని అవసరమైన ఆరోగ్యవిజ్ఞానము ప్రతివారును నేర్చుకొనవలెను. అది ప్రకృతిపత్రిక ద్వారా ప్రచురమగుచున్నది. మనము ప్రొఫెసరులము గదా, ఎం.ఎ. ప్యాసైనా మని యెవరును ఆరోగ్య విషయము నేర్చుకొన నక్కరలేదని భావింపవద్దు. అందరికిని ప్రకృతివైద్యవిద్య అవసరమే" నని చెప్పిరి. తరువాత శిశువ్యాధులును, దుర్భరములగు క్షయాదులును ప్రకృతివైద్యముచే యెంత సులువుగా నివారింపవచ్చునో వివరించి ఒక్క బెజవాడ పట్టణమే ప్రకృతిపత్రికను భరింపగలిగినంత పెద్దదిగా నున్నదనియు, ఆరోగ్యమును కోరువారెల్లరును ప్రకృతిపత్రికను చదువక తప్పదనియు హెచ్చరించిరి. 18 సంవత్సరములనుండి ప్రజల ఉదాసీనతవలన ప్రకృతిపత్రిక యొక్క ప్రచురించుటయందలి కష్టములను వివరించిరి. ఆంధ్రదేశీయుల కొరకై యేర్పడిన ఏకైకసంస్థయగు ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టును మీరు పోషించి, దానినుండి మంచిఫలములను పొందుడని కోరిరి. డా॥ బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు స్వాభావికజీవనమువలనమానవుడు యెట్లు క్లుప్తజీవనము చేయవచ్చునో అందువలన నౌకరీలు చేసియు, కాయక్లేశపడియు శ్రమపడ నక్కరలేకుండ యెట్లు సుఖముగ జీవింపవచ్చునో వివరించి చెప్పిరి.

డా॥ కాశీభట్ట సీతారామయ్యగారు తాము కుదిర్చిన భయంకరమైన వ్యాధులను గురించి చెప్పుచు ప్రకృతిచికిత్సవలన వానిని యెంత సులువుగా కుదిర్చిరో సెలవిచ్చిరి.

అధ్యక్షులు సభను ముగించుచు ప్రకృతిచికిత్స చాల సులభమైన దనియు, ప్రతివారును దానిని నేర్చుకొని ఆరోగ్యమును పొందుడని ఉద్బోధించిరి. ఈ ఉత్సవముల సందర్భములో ప్రకృతి ధర్మప్రచారకసభలు యేర్పాటు చేయబడినవి. 10-8-36 తేది సాయంత్రం 5 గంటలకు భారత మహిళాసంఘభవనమునందు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు స్వాభావికజీవనమువలన స్త్రీలబానిసత్వము యెట్లు అంతరించునో యుక్తియుక్తముగను సోదాహరణపూర్వకముగను 1 గంటకాలము ముపన్యసించిరి. రామమోహనలైబ్రరీహాలులో డా॥ బొల్లాప్రగడ గోపాలరావుగారి ఆధిపత్యమున బహిరంగసభ జరిగినది. డా॥ వాడపల్లి మురహరిరావుగారు ప్రకృతిజీవనము యెట్లు నిత్యనైమిత్తికమో వివరించిచెప్పిరి. డా॥పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు మన యువకుల కుండు దురభ్యాసములను, వానివలన వారి దేహములందు గలుగుచున్న ఆపత్కరములగు వ్యాధులను వివరించి చెప్పి దురభ్యాసములను మానుటవలన బలారోగ్యము లెట్లు వృద్ధిబొందునో తెలిపిరి.

అధ్యక్షులు వేదములందును, స్మృతులయందును స్వాభావికజీవన మెట్లు ధర్మముపేర విధింపబడెనో సెలవిచ్చి అట్టి ధర్మజీవనమును అందరు నవలంబించి బలారోగ్యములను పొందుటయే గాక దీర్ఘాయువును పొందదగు ననియు హెచ్చరించిరి. శ్రీమతి బొల్లాప్రగడ వెంకటచలవమ్మగారు వీణాగానమును చేసి సభ్యుల తనియించిరి. సభాధ్యక్షులకును, ఉపన్యాసకులకును, వీణాగానము చేసిన శ్రీమతి వెంకటచలవమ్మ

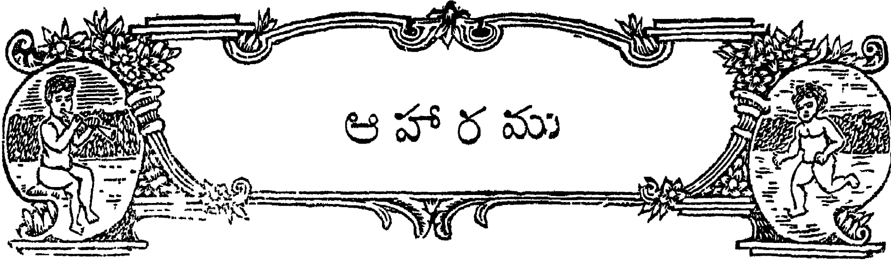
గారికిని వందనములు సమర్పించుటతో నాటి సభ ముగిసెను.

ది 11-8-36 సాయంత్రం 4 గంటలకు స్త్రీ ప్రార్థనసమాజమందిరమున శ్రీమతి వెంకటచలవమ్మగారు వీణాగానమును వినిపించిరి. శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు ప్రకృతిజీవనము ఆధ్యాత్మికవిద్యకు యెట్లు సహాయకారియో, ఆధ్యాత్మిక ఉపాసకులకు ప్రకృతికి సరిపడని జీవనము వలన యెంత అపకారము జరుగునో వివరించి చెప్పిరి. స్త్రీసమాజబాలికల ప్రార్థనతో సభ ముగిసెను. 6 గంటలకు భ్రమరాంబామల్లేశ్వరాంధ్రగ్రంథాలయమున శ్రీయుతులువాడపల్లి మురహరిరావుగారి ఆధిపత్యమున సభ జరిగినది. డా॥ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు 'ప్రకృతిజీవనమువలన మన ధనసంపద యెట్లు వృద్ధిపొందును' అను విషయమునుగురించి యుపన్యసించిరి ఆయుర్దాయము వృద్ధియగుటవలన సంపాదించుకాలము వృద్ధియగు ననియు, తాము వేసుకొనిన తోటలు మొదలగువాని ఫలములను తామే వసూలుచేసికొనవచ్చుననియు, స్వాభావిక జీవనమువలన సంపాదించుటకు కావలసిన బలము, తెలివి యెక్కువగు ననియు, అందువలన యెక్కువధనము సంపాదింపవచ్చు ననియు, బలహీనులు, తెలివిహీనులు ధనము సంపాదించుటకు సమర్థులుకారనియు మొదలగు విషయములతో 1 గంటకాల ముపన్యసించిరి.

అధ్యక్షులు తమ సహజమగు వాగ్ధోరణిలో మనోశక్తి, ప్రార్థనావశ్యకతలను గురించియు, వ్యాయామావశ్యకతను గురించి చెప్పుచు బలము తెలివి వృద్ధిపొందినగాని యే జాతియు బాగుపడజాల దనియు, స్వాభావికజీవనము వానినెట్లు వృద్ధిబొందించునో విపులముగను ఉపన్యసించి సభికులను ఉత్సాహావేశములతో ముంచి వేసిరి.

అధ్యక్షులకును, సభికులకును ఈ రెండు దినములందును తమ భవనముల నిచ్చిన గ్రంథాలయాధిపతులకును, స్త్రీసమాజ నిర్వాహకులకును వందనము లర్పించుటతో యీ సంబంధమగు ఉత్సవములు ముగింపునకు తేబడినవి.

—ఆంధ్రపత్రిక.



ఆహారము

ఎచ్చట. చూచినను అరోచకము కనపడుచున్నది. "ఇదమిత్థం" అనిన "ఇదమన్యత్" అనువారు మరికొందఱు రాజకీయవ్యవహారములం దేమి, ఆర్థికసమస్యలం దేమి, సాంఘికవిషయములం దేమి, అంతటను వాదప్రతివాదములు జరుగుచున్నవి. అటులనే ఆహారవిషయములందు, అందు ముఖ్యముగ నపక్వాహారవిషయమందు ప్రముఖులు కొందరు ఏకాభిప్రాయములేక వివిధాభిప్రాయములు వెల్లడి పరచుచూ తర్కవితర్కములు చేయుచుండుట జూడ చాల శోచనీయముగా నున్నది. ఇయ్యది ప్రకృత్యభిమానులకేగాక ఇతరులకుగూడ విసుగుజెందించునదై ముప్పు వాటిల్లజేయునని తోపకమానదు. కొందఱు కేవలము స్వాభావికాహారమునే భుజియింపు మనిన, మిశ్రమాహారమునందు పక్వాహార వస్తువులందుగల దోషములను అపక్వాహారము గైకొనుటవలన హరింపజేయునని, దోషరహితమగు మిశ్రమాహారమునే భుజింపుమనువారు మరికొందఱు; కొందఱు పప్పుగింజలు, కాయధాన్యములు మొలకెత్తినతర్వాత గైకొనమనిన వాటిని కొంచెము పక్వముచేసి తినిన బాధకము లేదని మఱికొందఱు; మఱికొందఱు పప్పుగింజలు అటుల గైకొనిన జీర్ణముకాదనియు ఆర్థికదుస్థితి వలననో, వాటిని ఉడికించి తవుడుగల వరిబియ్యముతో గైకొనువారుగా నున్నారు; కొందఱు వరియన్నముతో గోధుమరొట్టెల దినుచున్నారు; కొందఱు కాయగూరల నుడికించి రొట్టెలతో దినుచున్నారు; కొందఱు గోధుమగంజి మాత్రమే తీసుకొనుచున్నారు; కొందఱు ఉప్పు, పులుసు, కారము కొలదిగ వాడుచున్నారు. సర్.వి. రామేశంగారు "కూరలకును, పచ్చడులకును పోపునిమిత్తము మాత్రము కొద్దిగ నూనె వాడుచున్నారు. 'వారు' "ధాన్యము మొక్కలు మొలచుస్థితిలో నుండగా వానిని దంపి అటుకులు చేయించెదరు."కొందఱు పైన వివరించిన పద్ధతులన్నిటితోడ ఫలముల గైకొనుచున్నారు. ఇటీవల కొందఱు చల్లత్రాగుట మొదలుపెట్టినారు.

ఇది యిట్లుండ కొందఱు నారింజపండు, బొప్పాయిపండు, సీతాఫలములు మంచివి కావనుచున్నారు. ప్రకృతిఆహారము మొదలుపెట్టవలయునన్న భయపడువార లనేకు లున్నప్పుడు స్వాభావికాహారమని యనేక పద్ధతుల ప్రారంభించినపుడు వీరు వా రనక అనేకులుగొనియాడు ఫలముల మానుమనిన నేమనవలయు?

పైన దెలిపిన ఆహారపద్ధతులలో కొందఱు వరియన్నమునుమానియు, మానక, అనేక సిద్ధాంతముల ననుసరించి అనేక పద్ధతుల నవలంబించుచున్నారు. ఈపద్ధతులన్నియు ఆరోగ్యాదర్శము చూపించుచున్నను పురాతనపుపద్ధతుల మాని నూతనాహారవిధానము నెట్లు అవలంబించుచున్నవో కానరాకున్నది. పైపద్ధతులలో పక్వము చేయుట, ఉప్పు, పులుసు, కారములు, పోపులు, పోపులకు కావలసిన నూనెలు, నేతిబొట్టు సహా కానవచ్చుచున్నది. ఈ యాహారపద్ధతులకును ఇప్పుడు అమలులో నున్నవాటికి నేమి భేదన్నదో తెలియరాకున్నది.

ప్రకృతిచికిత్సకుల నాహారక్రమ మెట్టిదో రహస్యముగ విచారించిన, వారు చెప్పిన దొకటి ఆచరించున దొకటి కానవచ్చుచున్నది. రోగగ్రస్తులకు అపక్వాహారము పథ్యముపెట్టుదురే కాని తా మట్లాచరించుటలేదు. నాకు దెలిసినంత మట్టుకు, అనేకులు వరియన్నముతోసహా ఆహార పదార్థముల కొద్దిగనో గొప్పగనో పక్వము గావించి అవసరమగునపుడెల్ల ఫలముల భుజించుచు కాలము గడపుచుండుట చూచుచున్నాను. వా రిట్లు చేయుట ఆర్థికపరిస్థితులవలననో లేక జిహ్వాచాపల్యముననో, మిశ్రమాహారము దోషరహితమనియో, కాక మరి యేకారణము వలననో, నే జెప్పలేనుగాని, అనేకప్రకృతిచికిత్సకులు పక్వాహారమో లేక మిశ్రమాహారమో తీసికొనుచుండునట్లు తెలియుచున్నది.

ప్రకృతిచికిత్సయం దిన్నిఆహారపద్ధతు లున్నవని తెలిసికొనుచు, పైవిధముగ నాచరించు ప్రకృతిచికిత్సకుల యభిప్రాయముల గైకొని వారి అనుదిన ఆహారక్రమముల జూచుచు, ప్రారంభకులకు కొందఱికి నేదియు దోషకరమ్వము దినవచ్చునని, యేదేదియో తిని శరీరముల పాడుచేసికొనుచున్నారు. ఒకడు గోధుమపిండి, అరటిపండ్లు, గెనుసుమొదలగు గడ్డలు, జామ, సీతాఫలములు, ఇంకను పక్వాహారమొకప్పుడు గైకొనుచు తుదకు తారుమారయి నేత్రవ్యాధివలన పీడితుడయి మరణమొందెను. మరియొకడు గోధుమపిండి అరటిపండ్లను గైకొనుచు తలక్రిందయి మరల తనపురాతనపు పద్ధతినే మొదలిడినాడు. ఇట్లనేకులు పూర్వపు పద్ధతులనే యవలంబించు చున్నారు.

ఇట్లు ప్రారంభకులు తారుమారగుట చూచి అనేకులకు ప్రకృతిచికిత్సయందు అభిమానము తగుచున్నది. కొందరు స్వాభావికాహారము రోగగ్రస్తులైయున్నపుడే గైకొనుటకు యోగ్యమనియు, చిరకాలానుసరణీయము గాదనుచున్నారు. ఈ దురభిప్రాయము ప్రకృతిచికిత్సకులవివిధాభిప్రాయములు, వారి యాచరణపద్ధతులు కారణమని తోచుచున్నది.

స్వాభావికాహారాభిమానులు ప్రకృతిచికిత్సకులు వైద్యాచార్యులు వారివారి అనుదిన ఆహారపద్ధతుల దాచక సకారణముగ సీపత్రికాముఖమున దెలుపుతూ సర్వులకు, అనుకూలముగను, అనుసరణీయముగను, దేశకాలపాత్రములకు సరిపోవునట్లును ఒకేపద్ధతిని సూచింతురని వేడుచున్నాను.

అట్లొకపద్ధతిని సూచించునపుడు హిందూదేశపు ఆర్థిక స్థితుల గమనించవలయును. మన హిందూదేశమున దినమునకు ఒకమనుజుని ద్రవ్యార్జన 6, 7 పైసలున్నది. అట్టితరి ఫలాహారమే తీసికొనమనిన అనేకులు కష్టపడెదరు. ఏలన, ఒక మనుజునికి సాధారణముగ దినమునకు 3,4 అణాల విలువగల ఫలాహారము కావలసివచ్చును ఇంతకు కొన్ని స్థలములలో ఫలములు సమృద్ధిగ దొరకవు. దొరికినను ప్రియముగ నుండును. అట్లుకాని ఒకసంసారములోనివారందరు అపక్వాహారమునే భుజించవలయు ననిన కష్టతరము. ఇదియునుగాక సంసారకూడిక పద్ధతి (Joint Family System) ఇంకను ఉన్నది. ఒకని ద్రవ్యార్జనపై అనేకులు ఆశ్రయించి యున్నపుడు అందరికిని అపక్వాహార మెట్లు దొరకును? మరియు నీకాలమున నిరుద్యోగసమస్య కడు తీవ్రరూపముదాల్చియున్నది. అట్టితఱి అపక్వారము స్వీకరించు టెట్లు? కావున మిశ్రమాహారమైనను తొందరలేదుగాని, ఒకే ఆహారపద్ధతిని చిరకాలానుసరణీయముగను, దేశకాలపాత్రములకును సరిపోవునట్లు సూచింతురని వేడుచున్నాను.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయతుచేసి బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింపచేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటివద్ద చదివికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య పేటిక, వర్ణకేంద్రీకరోపకరణము, తొట్టిస్నానపు తొట్లు, ధర్మామీటర్లు, ఎనిమాడబ్బాలు, గ్రాహాము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, సెల్లాఫోను (రంగు) కాగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

అడ్రెసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly expounding the philosophy of Naturism and several systems of Nature Cure.

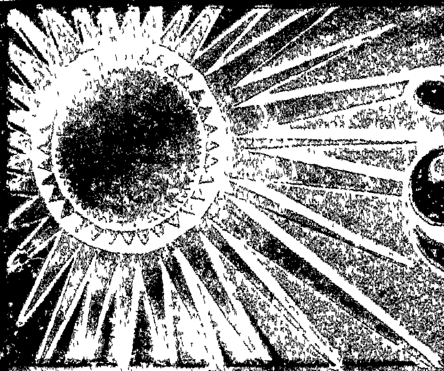
Annual Subscription .... Rs. 1-8-0

For full particulars apply to.—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

అడ్రెసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA
PRAKRITI OFFICE BEZWADA



ప్రకృతి



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0 లు



బెజవాడ
1-10-36

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు వారి

ఐదవ
ప్రకృతివైద్యశిక్షా
శిబిరమునకు

మీరేల రారు?

వివరములకు లోపల చూడండి

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉచ్ఛ్వసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షురచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
ఆనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట – ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలనేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొరక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

సంవత్సరచందా రు 3-0-0.

ప్రకృతి

రిజస్టరుడు నెం. M. 1424

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮	అక్టోబరు 1936	సంచిక 10

విషయసూచిక

1.	౫వ ప్రకృతి వైద్యశిక్షా శిబిరము	...	...	286
2	ఆరోగ్యగోష్ఠి	...	...	288
3.	పోతపాలబిడ్డకు వచ్చేరోగాలు	...	...	290
4.	ప్రకృతి గృహవైద్యము	...	...	293
5.	నీరు	...	...	297
6.	జల చికిత్సా విధానము	...	...	302
7.	కామస్టాకరీ చిత్రములు	...	...	304
8.	ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రిస్టు నివేదిక	...	...	307
9.	ప్రశ్నోత్తరములు	...	...	311
10	దేహ వ్యాయామ పాఠములు	...	...	315

ఆంధ్ర ప్రకృతిధర్మ పరిషత్తు బెజవాడ

౫వ ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరము

1937 వ సంవత్సరము బెజవాడతాలూకాలో మే 5 వ తేదీనుండి 21 వ తేదీవరకు జరుగును.

కడచిన 4 సంవత్సరముల నుండియు నిట్టి శిబిరములు తూర్పుగోదావరిజిల్లా- అమలాపురం తాలూకా ఐనవల్లి గ్రామములోను, మదనపల్లిలోను జరిగియుండెను. ఈ సంవత్సరము ‘ప్రకృతి చికిత్సక, ప్రకృతి వైద్యాచార్య’ అను 2 పరీక్షలకును విద్యార్థులను తరిబియతు చేయుదుము. శిబిరముయొక్క చివరదినములలో పరీక్షలు జరిపి అర్హులగువారికి పట్టము లొసంగబడును. ఈ పరీక్షలలో తరిబీయతు (శిక్షణము) నొంది కృతార్థులగువారు తమజీవితములను, కుటుంబములను అనారోగ్యమునుండి కాపాడుకొనగలుగుటయే గాక, తోడి మానవులకు ఉచితసేవ చేయుటకును, వృత్తిగా నవలంబించుటకును సమర్థులై యుందురు. ఈసంవత్సరము 40 మందిని ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్షకును, 20 మందిని ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షకును శిక్షణకొరకై చేర్చుకొందుము.

ఎట్టివారు రావచ్చును ?

శిబిరవిషయక సమాచారము లన్నియు ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడుచుండును. కావున పరీక్షకు దరఖాస్తుచేయువా రందరును ప్రకృతి పత్రికకు చందాదారులుగా నుండవలెను. నిర్ణీత గ్రంథము లన్నియు చదివియుండవలెను. శిబిరకాలమున అధ్యయనము జేయుచు, శిబిరాధిపతి యాజ్ఞలలో మెలగుచుండవలెను. శిబిరవాసు లందరును వండని పదార్థములనే తినియుందురు. కాన శిబిరకాలమున విద్యార్థు లెవ్వరును వండిన పదార్థములను తినుటకు వీలుండదు. పరీక్షలకు వచ్చువా రందరును స్కూలుఫైనలుతరగతికి తుల్యమగు జ్ఞానమును గలిగియుండవలెను. జాతి, మత, కుల, లింగభేదములతో నిమిత్తములేక ఎల్లరు నీ పరీక్షలకు రానర్హులు. ప్రకృతిచికిత్సక పరీక్ష ప్యాసైనవారే ప్రకృతివైద్యాచార్యపరీక్షకు రానర్హులు.

దరఖాస్తులు

1937 సంవత్సరము ఫిబ్రవరి 28 తేదిలోపుగ బెజవాడప్రకృతి ఆఫీసునకు చేరునట్లు పంపవలెను. మున్ముందుచేరిన దరఖాస్తులకు ఎక్కువ అనుకూల్య ముండునని గ్రహింపవలెను.

విద్యార్థులు

తాము మోయగలిగినంత సామానులనే తెచ్చుకొనవలెను. తమభోజనవ్యయములను తాము భరింప సిద్ధమయ్యే రావలెను. అది శిబిరకాలము 21 దినములకును రు 5/లకు మిగిలియుండదు. లాంతరు, కత్తి, తినుటకు త్రాగుటకు పాత్రలను తెచ్చుకొనవలెను. శిబిరనిర్వాహకులు మృణ్మయపాత్రల నిత్తురు.

పఠనీయగ్రంథములు

1. ప్రకృతిచికిత్సకపరీక్షకు :

ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడుచున్న ప్రకృతి గృహవైద్యమునందు 24 పాఠములు జస్టుచికిత్స, లక్ష్మణ జలచికిత్స, నైవీయ జలచికిత్స, తొట్టిస్నాన నియమములు, స్వాభావిక చికిత్సానియమములు, ఉపవాసచికిత్స, సూర్యకిరణ

చికిత్స,వర్ణవైద్యమంజరి, పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు, ఆహారము 1, 2 భాగములు, మలబద్ధకము, శుక్లనష్టము, తొట్టివైద్యము.

2. ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షకు:

తొట్టివైద్యము, ప్రౌఢప్రభాకరము, సునిశితవైద్యమునందలి 1 వ భాగము, అపక్వశాకాహారాద్వైతసిద్ధాంతము, నిర్విచారభావి జీవనము, నిర్విచారజీవనము 2 వ భాగము, ప్రాకృతచికిత్సార్ణవము 1,2,3,4 భాగములు, దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము అనుభవయోగాభ్యాసము, ప్రకృతి పత్రిక 17,18 వ సంపుటములలోని జలచికిత్సా విధానమను పేరుగల వ్యాసములు.

ఈపుస్తకములు ప్రకృతిఆఫీసులో దొరకును.శిబిరప్రారంభముననే పై గ్రంథములలో పరీక్షలు జరుగును. నూటికి 40 మార్కులకు తక్కువ లేకుండ వచ్చినవారినే శిబిరములో చేర్చికొందుము,

గమనింపవలసిన విషయములు:

1. రిప్లయికొరకై పోస్టేజీ పంపనిదే జవాబు లీయబడవు.

2. శిబిరవిషయములను గూర్చిన వివరములు ప్రకృతిపత్రికలోనే ప్రకటింప బడుచుండును గాన వేరే జవాబులు వ్రాయబడవు.

3. గ్రంథములధరలు ప్రకృతిపత్రికలో గలవు.

4. "ప్రకృతి చందాదారుడను; నిర్ణయింపబడిన గ్రంథములను కొని చదివితిని; శిబిరనియమముల నెల్ల పాలించెదను" అని జాబువ్రాసినవారే చేర్చుకొనబడుదురు.

5. అంగీకరింపబడిన దరఖాస్తుదారుల పేర్లు ప్రకృతిలో ప్రకటింతుము.

6. ప్రకృతిలో ప్రకటింపబడని వివరములు తెలిసికొనగోరువారు డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, శిబిరాధిపతి, దంతలూరు అగ్రహారము, పిడపర్రుపోస్టు, గుంటూరుజిల్లా అని వ్రాసి తెలిసికొనవలెను.

జవాబునిమిత్తము పోస్టేజీస్టాంపులు పంపవలెను.

బెజవాడ 20-9-36 } అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య వ్యవస్థాపకుడు.

[289 పేజీ తరువాయి]

చున్నారు. ముత్తు లక్ష్మిరెడ్డిగారి హయాములో మనకు రెండవతూరి టీకాలవేయుట(Re-vaccination) గూడా నిర్బంధము చేయబడినది.

శాసనసభలకు పోయేపెద్దలను అడగండి. టీకాల శాస్త్రము నిర్బంధముగాకుండా, ఐచ్ఛికము చేయుటకు తమయావత్తుశక్తులను వినియోగించెద మని వాగ్దత్తముచేసిన వారికే మీవోటు నివ్వండి. ఇంకాయితరసంగతులు అనేకము లుంటవి. అయినను మనయొక్కయు మన బిడ్డలయొక్కయు ఆరోగ్యము చివరకు ప్రాణములుగూడా యీ టీకాలవలన నశించి పోవు చున్నవని రుజువగుచున్నప్పుడు మనము వాని పాశములనుండి విడివడుటకు అవకాశము కలిగింపబడనిచో మన కీ శాసనసభ లేల? శాసనసభ్యులేల? అడుగండి! బ్రతిమాలండి! నచ్చజెప్పండి! ఎలాగైనా సరే వచ్చేశాసనసభలలో టీకాలశాసనము నిర్బంధముగాకుండా పోవలెను. ఐచ్ఛికము కావలెను!





సంపాదకుడు.

శాసనసభలకు పోయే పెద్దలను కోరండి

టీకాలు 100 సంవత్సరముల నుండి అమలులో నున్నవి. మొదట మశూచికము వచ్చిన మనిషినుండి టీకారసము తీసి యింకోమనిషి చేత బెల్లములోనో దేనిలోనో కలిపి తినిపించే వారు. అందువల్ల ఒకరితరువాత ఒకరికి మశూచికమువచ్చి యేడాదిపొడుగునా గ్రామములో మశూచికము నిలిచి ఉండకుండా మశూచికము రాదగిన వారికందరికీ ఒకతూరే వచ్చేది మశూచికము యే నెలరోజులలోనో గ్రామాన్ని వదలిపెట్టిపొయ్యేది. మశూచికము వచ్చినవారు కొందరు, చనిపోయేవారు. అప్పుడు మశూచికమునకు చికిత్స చేయగూడదనియు, చేస్తే అమ్మవారికి కోపం వస్తుందనియు భయముండేది. దానికి తోడు మశూచికరోగి అవలంబింపవలసిన జీవన విధానము అనేకులకు తెలియదు. అందువలన మనుష్యులకు కొందరికి వికారరూపములు యేర్పడేవి. దానిని తెల్లదొరతనమువారు ఆపివేయించినారు. దానికి బదులుగా యీ టీకాలపద్ధతి మొదలుపెట్టినారు. మశూచికపురసము తినిపించినది మశూచికము వచ్చేటందుకు. టీకాలు మశూచికము రాకుండా ఉండేందుకు. దీనిని కనిపెట్టినవాడు ఇంగ్లీషు దేశపు మంగలి జెన్నర్. అప్పుడు టీకాలరసముఒకరోగినుండి తీసి పాలలో కలిపి అందరికి చేతులమీద టీకాలు వేసేవారు. ఒకసారి యిట్టి టీకాలు వేసినయెడల మరిమశూచికము రాదని జెన్నర్ ప్రతిజ్ఞ. కొంతకాలము గడచిన తరువాత యిట్టి టీకాలు వేసినచోటనే మశూచికముల వలన యెక్కువమంది మరణించినట్లును, మశూచికము రూపు మాయలేదనియు కనిపెట్టిరి. తరువాత టీకాలరసము యితరజంతువులకు వేసి వానికి మశూచికము రాగా వాని మశూచికపుపొక్కులలోని రసిని తీసి టీకాలు వేసే పద్ధతి అమలులోనికి వచ్చినది. పందులు, గాడిదలు, కోతులు మొదలగు జంతువులు యీపనికి హింసింపబడినవి. అదిగూడ నిరుపయోగమేకాకుండా ప్రమాదకరమైన దని చక్రవర్తిగారు యేర్పాటుచేసిన రాయల్ కమీషన్ లోని మైనారిటి రిపోర్టువలన వెల్లడియైనది. అందువలన టీకాలు ముందుగా ఆవుదూడలకు వేసి, ఆ యావుదూడలకు మశూచికము వచ్చినప్పుడు వానినుండి మశూచికపు పొక్కులలోని (కుళ్లిన చీము)రసమును తీసి టీకాలు వేయనారంభించిరి. అప్పటికి మశూచికవ్యాధి రూపుమాయ

లేదు. పరిగదా యే దేశములలో ఈటీకాలునిర్బం ధముచేసియైనను వేసితీరవలయునను శాసనము లున్నవో ఆదేశములలోనే టీకాలవలని మరణ ములు యెక్కువగానున్నట్లు రుజువుపరచబడినది. మరియును వీనివలన క్షయ, కుష్ఠు, సవాయి, రాచపుండు, కర్కటవ్రణము, కొరుకురోగము (అంతర్విద్రధి) మొదలగు వ్యాధులు అందరికి గాకున్నను, కొందరికైనను వచ్చుచున్నవని రాయల్ కమీషనులో మైనారిటీ రిపోర్టులో నున్నది.

ఇదిగాక ఆండూ్రస్, అనియు రోలెస్టర్ అనియు యిద్దరు సుప్రసిద్ధ వైద్యులీ టీకాలు వేయుటవలన(Encephalo- myletis)ఎన్‌సిఫెలో మైలెటిస్ అను పేరుగల దుర్భరమైన మేధో (మానసిక) వ్యాధి గలుగుచున్న దనియు, యీ వ్యాధిచేమరణించినవారి మెదడును కోసిచూడగా అందు టీకాలరసముయొక్క డిపాజిట్లున్న వనియు (Lancet) లాన్‌సెట్ అను సుప్రసి ద్ధాంగ్లవైద్యపత్రికలో వ్రాసియున్నారు. అందు వలన ఆండూ్రస్ కమిటీ, రోలెస్టర్ కమిటీ అనే రెండుకమిటీలనుప్రభుత్వమునియమించినది. వారు దేశమంతయు పర్యటనముచేసి టీకాలువేయుట వలన (Encephalo - myletis) మానసిక వ్యాధివచ్చినవారిని గుర్తించి వివేచనచేసి టీకాల వలన యిట్టివ్యాధి రాగలదనియు యీవ్యాధి వలన అనేకులు మరణింతురనియు, మరణింపక మిగిలినవారుగూడ యేపనికిని అక్కరకుగాక, చావే మేలనిపింప దగినంత దీనదశలో నుందు రనియు టీకాలపద్ధతియం దేవో లోపములున్న వనియు, యింకను కుందేళ్ళమీదను కోతుల మీదను యీ టీకాలువేసి పరిశోధనలు చేయ వలసిన దనియు సిఫార్సుచేసిరి.

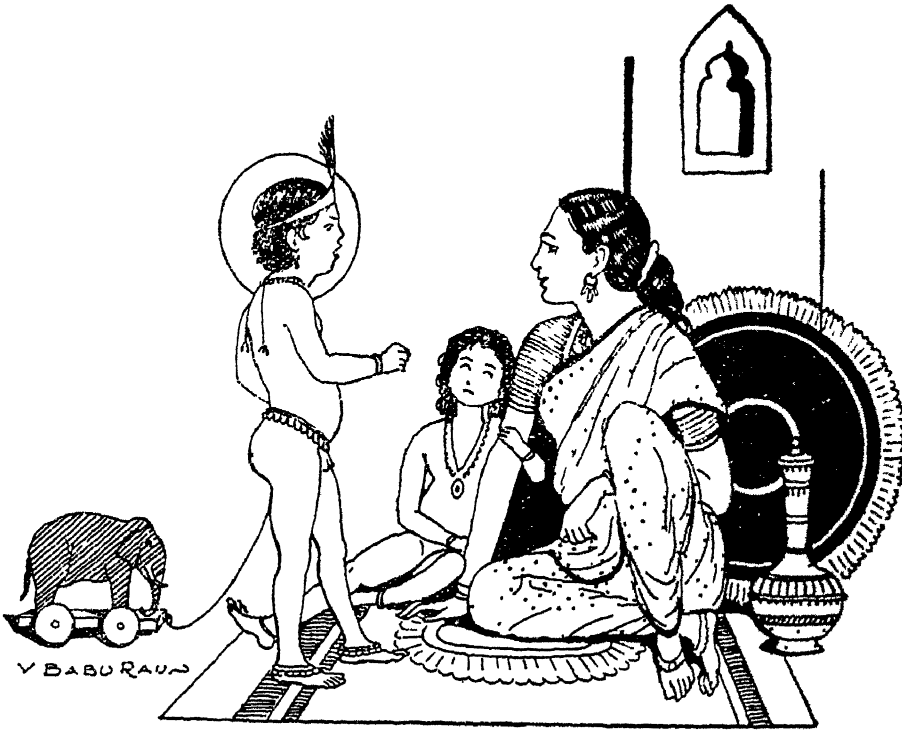
పూర్వము ప్రతివానికి రెండుచేతుల మీా దను, రెండేసిపుండ్లుచేసి అందులో టీకాలచీమును వేసేవారు పై రెండుకమిటీలవారును తయారు చేసిన రిపోర్టులో 4 పెద్దపుండ్లకు బదులుగా ఒక చేతిమీాదనేఒకేచిన్నపుండుచేయవలసినదనియు, అందులో వేసే టీకారసము బాగుగా పలు చన చేసి వేయవలసిన దనియు నిర్ణయించిరి. అనగా యీ రోజువరకును యెంతపుండు చేయ వలయునో, అందులో వేసే టీకాలరసము యెంత ఉండ వలయునో నిర్ణయము కాలేదు. ఇప్పటికిని అది పరిశోధనదశలోనే (Experimental stage) ఉన్నది.

ఈ మధ్యకాలములో అనాలోచితముగా వేసిన యీటీకాలవలన, ప్రజలమేలే దృష్టిలో నుంచు కొనివేసిన యీటీకాలవలన యెంతమంది క్షయ, కుష్ఠు, సవాయి మొదలగు వ్యాధుల వలన భాధపడి మరణించిరో, ఎంతమందికి ఎన్ సిఫెలో మైలెటిస్ అనే వ్యాధి కలిగి పిచ్చి వారైపోయినారో, అందులో యెంతమందికి అంగవికృతి, దీనత్వము గలిగినదో యెంతమంది మరణించిరో లెక్కలలో తేలదు.

ఒక్క జర్మనీదేశములోతప్ప టీకాలు వేయుట యెచ్చటనూ నిర్బంధము గాలేదు. ఇష్టము లేకున్నవారు మానుకోవచ్చును. మశూచి కము వచ్చిన రోజులలోమాత్రము టీకాలు వేసుకొనని వారిని క్వారంటైనులో అనగా వేరొక యింటిలో విడిగా యితరులకు సంబంధము లేకుండా ఉంచెదరు.

ఇట్టి పరిస్థితులలో మనదేశములో నిర్బంధ టీకాలశాసన మున్నది. టీకాలు ఒక్కతూరి గాక రెండవతూరిగూడ నిర్బంధమే చేసినారు. ఈ టీకాలవలన చాలా అపకారము లున్నవని సుప్రసిద్ధ ఆంగ్లవైద్యులే అనేకులు చెప్పు

[287 పేజీ చూడుడు]



పోతపాలబిడ్డకు వచ్చే రోగాలు

సంపాదకుడు

పోతపాలబిడ్డకు యేవో "ఘోరాలు" వస్తూనే ఉంటవి. ఏ పోతపాలూ తల్లిపాలంత సంపూర్ణస్వభావము గలవి కావు. తల్లిపాలవలె మార్పులేకుండా యే పాలనూ తయారుచేయలేము. అందువలన యేదో ఒకరోగము లేకుండా బిడ్డను పెంచినతల్లి చాల తెలివిగలదనే అనాలి. అయితే ఆవచ్చేరోగములు యేవి? వానిని యెలా సంబాళించుకో వచ్చు అనే ప్రశ్నలు పుట్టుతవి.

మలబద్ధకము

ఇది సామాన్యముగా కలిగే వ్యాధులలో ఒకటి. పోతపాలు చిక్కనై అవి జీర్ణము అగుటలో యెక్కువ వేడికలిగి ఆవేడికి మలము గట్టిపడితే మలబద్ధకము కలుగుతుంది. దానికి మనదేశములో వాడుకలో ఉన్నమందు కలోమెల్ (calomel) రసభస్మము. మొన్న యీమధ్యనే జరిగిన ఆంధ్రవైద్యసభలలో యీమందు బిడ్డలకు యివ్వనే రాదని పెద్దవైద్యులంతా అభిప్రాయపడినారు. ఆచంటవారు మాత్రం నల్ల వైద్యులు యీమందును చాలా నిర్దోషంగా తయారు చేస్తారు, పసిపిల్లలకి యిచ్చినా ఫరవా లేదన్నారు. కాని యిచ్చేవాళ్లు జాగ్రత్తగానే యివ్వాలె నన్నారు.

నిజానికి యీమందు వాడుక అవసరము లేదు. కొంతమంది వాముపాలలో దుంపరాష్టకం, కళింగరాష్టం, వస అరగదీసి యిస్తారు. ఇంకా కొందరు పిప్పళ్లు ఆముదములో వేయించి, ఆపిప్పళ్లు తీసి నూరి ఆ యీముదములో కలిపి బిడ్డకు పోస్తారు. కొందరు అజీర్ణమాత్రలు కస్తూరి మాత్రలు వాడుతారు. అయితే యేమిజరుగుతుంది? పై వస్తువులన్నియు దేహమునకుశత్రు

వులు. అందువలన మనకంటిలో నలకపడినప్పుడు ఆనలక వెళ్ళిపోయేదాకా యేవిధంగా నీరూరుతూ ఉంటుందో ఆవిధముగానే రక్తములోనూ యితర ధాతువులలోనూ ఉండేనీరు, పేగుల లోనికి చేరిన యీమందు అనే శత్రువును వెడల కొట్టేటందుకు పరుగెత్తుకొని వస్తుంది. అప్పుడు పేగులలో నుండే మలము పలుచబడి బయటికి వచ్చివేయును. అనగా పేగులలో సరియైన తడి కలిగిస్తే విరేచనము సాఫీ అగును. ఈభాగ్యానికి పైచెప్పిన మందులు వాడినప్పుడు, ధాతువులలో నుండి నీరు ఊరునుగదా? ఆనీరు ఉత్త నీరుగాదు. దేహమునకు అవసరమైన సేంద్రియ ములగు లవణములు అందుండును. ఆలవణములు దేహములో తగ్గిపోయిన యెడల దేహమునకు, రోగములను రాకుండ కాపాడుకొనగలశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. అందువలన ఆలవణములు గలనీరు దేహములోని ధాతువులనుండి మలము కడిగివేయుట కుపయోగింపరాదు. పెరుగు, పాలు, నెయ్యి, అత్తరు, పన్నీరు మొదలగు ద్రవ్యములతో మురుగుకాల్వను కడుగుటవంటి దీపని. మలములను కడుగుటకు నీరేచాలును. మలబద్ధకము కలిగినతోడనే బిడ్డకు పాలి చ్చుట మానివేసి గంటకు 2,3 చమిచాల చన్నీటిని త్రాగించినయెడల బిడ్డకు విరేచన బద్ధకము పోవును. ఈభాగ్యమునకు విషములతో గూడిన మందులను బిడ్డకుపోసి బిడ్డదేహమును పాడుచేయుట తెలివిగలతల్లులు చేయుపని కాదు. శుద్ధతెలివితక్కువతల్లులే యీమందులను వాడుదురు.

వాంతులు

దేహమునకు సరిపోయినంతకన్న ఎక్కువ పాలు త్రాగియుండి, అవి జీర్ణముకాక లోపల నిలచియున్నప్పుడు, తెలివితక్కువతనంచేత యింకాపాలు పోస్తే బిడ్డ కక్కుకుంటుంది. లోపలికి అవసరములేని పాలుచేరి, యింకాచేరి బిడ్డప్రాణానికి అపాయము రావటానికి బదులు, పాలు లోపల యిముడక వెళ్లిపోవటమే మంచిది. అందుకనే "కక్కిన బిడ్డదక్కుతుంది" అనేసామెత యేర్పడినది.

కనుక వాంతివెళ్లుట ఒకరోగము కాదు. లోపల యింకా క్రొత్తసరుకునకు చోటులేదు అని చెప్పే ఒకగుర్తు. వాంతులువెళ్లే బిడ్డకు 12 గంటలు పాలుపోయకుండ ఆపవలయును. ఈలోపల నోరు యెండుతుందేమో అనేభయం కొంత మందికి ఉండును. ప్రతి 3, 4 గంటలకూ ఒకతూరి ఒకటి రెండు చమిచాల చన్నీరు త్రాగింపవచ్చును. 12 గంటలు అయిన తరువాత 4, 5 చమిచాల పాలుపోసి అవి యిమిడినవేమో చూడవలెను. అవి యిమిడితే యింకా కొంచెము పాలు త్రాగింపవచ్చును. లేక తిరిగి వాంతియైనయెడల యింకొక 12 గంటలు ఆగవలెను. ఇట్లు వాంతులు ఆగునరకును పాలను పోయక ఆగినయెడల వాంతులవలన యెట్టి ప్రమాదమును కలుగదు. పాలను యిచ్చుచునే ఉండి యెన్ని మందులు పోసినను వాంతులు ఆగవు.

భేదులు

నీళ్లభేదు లనియు, అజీర్తివిరేచనము లనియు, గ్రహణి అనగా నెత్తురుతోను, జిగురుతోను కలసిన భేదులనియు 3 విధములుగా నుండును. దేహమునందు మాలిన్యములు చేరియుండి, అవి వెడలిపోవుటకు పేగులలోనికి మిక్కిలివేగముగా వచ్చి చేరుచుండును. అప్పుడు నీళ్లవిరేచనము లగుచుండును. అప్పుడు కడుపులోనికి యెట్టిపాలను పోయక కోరినప్పుడెల్ల చల్లని మంచినీటిని మా

త్రము యిచ్చుచుండవలయును. ఒక్కొక్కప్పుడు వేగులయందు గలిగిన తాపమును తగ్గించుట కీచల్లనినీరు చాలకపోవచ్చును. అప్పుడు పొత్తి కడుపుమీద మట్టిపట్టీ వేయుటవలనగాని, నీలి సీసాలోపోసి 4 గంటలుగాని అంతకు యెక్కువ కాలముగాని యెండలో నుంచిన నీటిని గంట కొక చిన్నచమిచాడే త్రాగించుచుండిన యెడలగాని యీ నీళ్ల భేదులు తగ్గిపోవును.

అజీర్తి విరేచనములకు పాలు ఆపుట, నీరుత్రాగించుట - వీనివలన భేదులు ఆగిపోవును. అజీర్తి విరేచనములకుగూడా పాలు ఆపి చన్నీరు ప్రతి గంటకు 2 చమిచాలు త్రాగించుచుండినయెడల తగ్గిపోవును. అజీర్తి విరేచనములు వెళ్లుకాలమున నాలుకమీద తెల్లనిపొర యేర్పడియుండును. నాలుకమీద తెల్లనిపొర పోయి, యెరుపురంగు వచ్చేవరకు మరి పాలు పోయరాదు. అజీర్తి విరేచనములతో బాధపడే బిడ్డకు కడుపులో నొప్పిగాని మంటగాని ఉంటుంది. అది బిడ్డకు ఆకలియైనగుర్తుగా తల్లి భావించుట సహజము. మరియు విరేచనములు వెళ్లుచున్నవి గనుక బిడ్డ నీరసించి పోతుందేమో అనే భయమున్నూ ఉంటుంది. అందువలన పిచ్చితల్లియింకా యింకా పాలుపోస్తూవుంటుంది, తల్లి పాలుపోసినకొద్దీబిడ్డకు భేదులుకూడా యెక్కువ అవుతవి. ఏడుపూ యెక్కువ అవుతుంది. ఆతల్లిబిడ్డయొక్క దీనమగుయేడుపును వినలేకపోతుంది. అందువలన యింకా పాలు పోస్తుంది. వాంతులుగూడా ఆరంభిస్తవి. అప్పుడైనా జాగ్రత్తపడి తేసరి; లేదా పిల్ల ప్రక్కలు యెగురవేస్తుంది. మగత యేర్పడుతుంది. చిన్న బిడ్డఆపదగూడా వస్తుంది. కనుక బిడ్డకు అజీర్తి విరేచనములు వచ్చుటతోడనే పాలుయిచ్చుట ఆపవలెను. ఎండలో 10 నిమిషములు పరుండ బెట్టవలెను. తలకుమాత్రం యెండతగులనీయ రాదు. పొత్తికడుపుమీద వేడినీటికాపటము గాని వేడినీరు రబ్బరుతిత్తిలో పోసి ఆతిత్తి పొత్తి కడుపు మీద పెట్టుటగాని చేయవలెను. ఇట్లు 10 నిమిషములుచేసి పొత్తికడుపుమీద 10 ని॥ మట్టిపట్టీ వేయవలెను. లేదా చన్నీటితో 10 ని॥ కడుగవలెను. గ్రహణి అనగా నెత్తురు బంకతో గూడిన భేదులు. వీనికిని చికిత్స పైవలెనే. దీనికి గూడ నీలిసీసాలోని నీరు గంటకొక చమిచా కుడుపుటవలనను తగ్గిపోవును.

ఇవిగాక జలుబువిరేచనము లని యింకొకరకము న్నవి. జలుబుగూడా త్రాగినపాలను జీర్ణము చేయతగినవేడి ఉదరమునందు లేనప్పుడే కలుగును. అనగా ఉదరములో నున్నవేడికి మిగిలిన పాలుత్రాగించుటవలన నివి గలుగును. దీనికి గూడ పాలు ఆపుట అవసరము. బిడ్డను రెండు గంటల కొకతూరి 10 ని॥ యెండలో పరుండ బెట్టవలెను. తలకు నీడ ఉండవలెను.

ఏవిధమునచూచినను పాలు అవసరము లేనప్పుడు యిచ్చుటవలననే సామాన్యముగా నన్ని వ్యాధులును వచ్చును. పాలు ఆపుటవలననే సాధారణముగా నవి యంతరించును. వచ్చేనెలలో బిడ్డలకు గలిగే యింకా కొన్నిరోగములనుగురించి వ్రాయుదును.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౯ వ పాఠము.

కశేరుకా చికిత్స

౨ వ భాగము

వెనుకటి పాఠమున వెన్నునందలి పూసలయొక్క యెగుడుదిగుడులవలన నాడీశక్తియందు ఆటంకములు గలుగుననియు, వానిని సరిచేసినయెడల ఆనాడీశక్తి క్రమముగా ప్రవహించి దేహము ఆరోగ్యవంత మగుననియు చెప్పియుంటిమి. నాడీశక్తి సమముగా ఆయాఅవయవములకు చేరనియెడల వానియందు నడకయొక్క రీతి చెడి రోగములు గలుగును.

ఒకానొక వెన్నుపూసయందు చ్యుతి గలిగినయెడల దానిని సరిచేయవలెను. లేకున్న వెన్నుపూసనుండి చీలిననాడియొక్క శాఖ, యే అవయవమునకు చేరునో అది రోగముగలదగును. కనుక వెన్నుపూసలను సరిచేయువిధము యీ పాఠమున బోధింతుము.

చ్యుతులను సర్దుబాటుచేయుటకు సమీకరణము అనిపేరు. తనచోటునుండి క్రిందికిగాని మీదికిగాని లోపలికిగాని, వెలుపలకుగాని, ప్రక్కలకుగాని జారిన వెన్నుపూసను దానిఅసలుచోటునకు చేర్చుటకు సమీకరణమనిపేరు. కాని చ్యుతి చిరకాలముక్రిందటనే కలిగి, అది బాగుగా బిగుసుకొనిపోయినయెడల అది ఒకటి రెండు తూరులు సమీకరించినంతనే చ్యుతి కుదుటబడు ననియెవరును భావింపరాదు. చ్యుతి బాగుగా బిగుసుకొని పోయిన యెడల ఎన్నితూరులో సమీకరించినగాని కుదుటపడక పోవుటయును కలదు. కనుక ఓర్పుగలిగి చికిత్సచేయవలెను.

ఏపూస చ్యుతిని బొందినదో అది యెచ్చటికి జరుగవలయునో ఆ వైపునకు చేతితో బలముగా నెట్టుటకు సమీకరణ మని పేరు. జరుగవలసిన వెన్నుపూసనే కదలింపవలెను. సరియైనచోట నున్న వెన్నుపూసను తొలగించినయెడల అపాయములు గలుగును. క్రొత్త రోగములు గలుగును. కనుక తొలగినపూస యేదో ముందుగా జాగ్రత్తగా పరిశీలించి రూఢిపరచుకొనవలెను.

సడలించుట అవసరము

వెన్నుపూసలను సరిచేయుటకు ముందు రోగి తన వెన్నునందలి ప్రతిభాగమును సడలించి చికిత్సకు సుముఖుడై యుండును. వైద్యుడు వెన్నుపూసను ఒక వైపునకు త్రోయునప్పుడు రోగి యెట్టి ప్రతిరోధమును, లేదా ప్రతిక్రియను కలిగింపక ఓర్చుకొనవలెను. రోగి తన వెన్నునంతయు సడలించుట యన నేమో యెరుగక యెల్లప్పుడును బిగదీసుకొనియే యుండుట కలవాటు పడి యుండును. కాన వైద్యుడు రోగికి తనయందు గల విశ్వాసమును ప్రయోగించియు, విశ్వాసమును గలిగించియు, సుఖముగా వెన్నును సడలింపగలుగునట్లు చేయవలెను. ఇట్లు వెన్నును సడలించి చికిత్సకు సుముఖుడుగా నున్నప్పుడే చికిత్సచేయవలెను.

కశేరుకా సమీకరణ చికిత్సకు ప్రత్యేకముగా యేర్పాటుచేసినబల్లనే ఉపయోగింపవలెను. అప్పుడు రోగికి సుఖముగ నుండును. వైద్యుడు సులువుగా చికిత్స చేయగలుగును. అట్టిది లభిం

పనియెడల 18 మొదలు 22 వరకు అంగుళములు మెత్తు గలిగి 18 మొదలు 20 వరకు అంగుళముల వెడల్పుగల ఒక బల్లను చేయించుకొని వాడవలయును.

ఆబల్లమీద రోగి బోర్ల పరుండవలెను. అతనిని బోధించిగాని యింకేవిధమునగాని వెన్నునందలి బిగివిని సడలించునట్లు చేయవలెను. ఇది చాల కష్టమైన పనియే. ఏలననగా చాలామందికి వెన్ను బిగదీసుకొని యుండుటయే అలవాటు. అట్టివానికి వెన్నుమీద తనకుండు పట్టును వదలుటకు నేర్పవలెను. వేడినీటికాపువలన వెన్ను నందలి బిగివి వదలును. నొప్పియును తగ్గును. పచ్చిగానున్న యెడల అదియును తగ్గును.

సమీకరించునప్పుడు సడలింపవలెను

వెన్నుపూసను సమీకరించుకాలమున రోగి బుద్ధిపూర్వకముగగాని ప్రయత్నమేమియు లేకయేగాని వైద్యుడు చేయుపనికి ప్రతిక్రియ చేయుట సహాజము. ఆ ప్రతిక్రియవలన సమీకరణవలన రావలసిన ఫలము రాదు. పోగా క్రియయును, ప్రతిక్రియయును ఉదరము, మెడ, రొమ్ము మొ. వానికిగూడ చేరును. అందువలన సమీకరణమే జరుగకపోవును.

కొందరు రోగికి దేహముమీదను, వెన్నుమీదను నుండు అధికారము మరచిపోయి వేరొకవిషయము మీద తన్మయతను కలిగింతురు. అప్పుడు రోగి మనము చేసిన సమీకరణమునకు ప్రతిక్రియ చేయడు. లేదా రోగిని ఒక చిక్కైన ప్రశ్న అడుగవచ్చును. అతడు జవాబుకొరకై ప్రయత్నించుచూ ఆవిషయమునవిమగ్నుడై యున్నప్పుడీసమీకరణము చేయవచ్చును చేయి ఎత్తుమనియో, కాలు యెతుమనియో చెప్పి, అతడాపనిచేయునప్పుడు సమీకరణముచేయవచ్చును. ఇంకొకవిధముగా ప్రతిక్రియ రాకుండ చేయవచ్చును. మొదట నెమ్మదిగా ఒక త్రోపును త్రోసిన దానికి రోగి ప్రతిక్రియ చేయును. అతడు రెండవతూరి ప్రతిక్రియచేయుటకు సిద్ధము కాకమునుపే నిజమైనసమీకరణము - అనగా బలమైన త్రోపు త్రోయవలెను. దానికి రోగి ప్రతిక్రియ చేయలేకపోవును. దానివలన సమీకరణ ఫలము రోగికి చేరును. ఈపద్ధతినే తెలివిగలకశేరుకావైద్యులందరును అవలంబించుచున్నారు.

సమీకరణ నియమములు

వైద్యుడు:—వెన్నుభాగమును, సద్దిభాగమును సమీకరణము చేయవలసినప్పుడు, రోగి బల్ల (బెంచి)మీద బోర్ల పరుండగా వైద్యుడు రోగికి యెదురుగా బల్లకు ప్రక్కగా నిలుచుండవలెను. రోగియొక్క వెన్నుపూసకు యెగువను సూటిగా పైభాగమున వైద్యునియొక్క రొమ్మెముక యుండునట్లు, నేలమీద దృఢముగా నిలుచుండవలెను. పాదములు తగినంతదూరముగా నుండవలెను. లేకున్న రోగియొక్క దేహముమీద పైభాగమును కదలించినప్పుడు పాదములు అటునిటు జారిపోవును. ప్రతియొక్కరును ఎక్కడ ఎట్లు నిలుచుండి చికిత్సచేయవలయునో సమర్థుల యెదుట చూచి నేర్చుకొనియే చేయవలెను. అట్లు చేసినప్పుడే పరిపూర్ణమైన ప్రజ్ఞ లభించును. తరువాత చ్యుతినిబట్టి చికిత్స చేయవలెను. సంకోచ చ్యుతియందు పైనున్నపూస కిందనున్నపూసకు చాల సమీపముగా నుండును, కనుక పై పూసను తలవైపునకు గెంటవలసియుండును. అందువలన వైద్యునిచేతులు క్రిందికి వదలియుంచి సమీకరణము చేయునపుడు తలవైపునకు జరుగవలయును. వ్యాకోచసమీకరణమునందు పూసను పాదములవంకకు అనగా దిగువకు గెంట

వలసి యుండును గాన చేతులును పాదముల వైపునకు నడుపవలయును.
పూసను వర్తులముగా కదలింపవలసినప్పు డా వైపునకు చేతులను కదలింపవలయును. ఏచోట సమీకరణము చేయవలయునో స్థిరపడిన పిమ్మట వైద్యుడు బాహువులను మోచేతులవద్ద వంపక ఆప్రదేశమున చేతిబొటనవ్రేళ్లతో పట్టుకొని మలుగులవద్దమాత్రము వంచి, బలముగా పూసను గెంటవలయును. మోకాళ్లుగూడ వంచగూడదు. వైద్యుని వెన్నుపాము గూడ వంకరలేక స్థిరముగానుండవలెను. అనగా వైద్యుని యొక్క రొమ్ము, బాహువులు, తల, చేతులు అన్ని ఒకేతూరి పూసను గెంటుటలో, ముందుకో, వెనుకకో జరుగవలెను.
సమీకరణ పద్ధతులలో నిది యొకటి. ఇంకను అనేక పద్ధతులున్నవిగాని యేదేని ఒకే పద్ధతిని సమగ్రముగా అలవరచుకొని చేయుచుండవలెను. ఒకపూసను ముందుకు సమీకరించుటకు యెంత బలముగా గెంటవలయునో అంతే బలమునుపయోగింపవలయును. అంతకన్న బలమును యెక్కువ ప్రయోగింపరాదు.
పూసలయందు చ్యుతిగలిగి స్వల్పకాలమే జరిగి యుండినయెడల 1,2తూరులు సమీకరించినంతనే అవి కుదుటబడును. కాని సామాన్యముగా వైద్యునిదృష్టిలోనికి వచ్చునప్పటికే అవి కలిగి చిరకాలము జరిగిపోయియుండును. ఇట్టి వానిని కుదుటబెట్టుటకు 1, 2 తూరులు సమీకరించిన చాలదు. చాలతూరులు సమీకరింపవలసి యుండును. ఆయాపూసలకు సంబంధించిన సంధి బంధనములు, కండరములును చిరకాలముగా అల్లుకొని పోయియుండును గాన ఒక్కొక్క తూరి సమీకరించినపు డెల్ల అవి కొలదిగా మాత్రమే కదలుచుండి సమగ్రముగా కుదుటబడుటకు చిరకాలము పట్టును. ప్రతి సమీకరణమువలనను పూస కొంచెము స్వస్థితివంకకు జరిగి కొన్ని తూరులు చేయునప్పటి కవి పూర్తిగా కుదుటబడును.
సమీకరించునప్పుడు పూసలయందు మెటిక విరుగును. ఒక పూసనుండి వేరొక పూసకుండు సంధి తాత్కాలికముగా విడినప్పుడే యిట్టి మెటిక విరుగును. సమీకరణము సరిగా జరిగిన యెడలనే యిట్లు మెటికవిరుగుట జరుగునని అనేకులు చెప్పెదరు. కాని యిది నిజముగాదు. ఏల ననగా నెమ్మది నెమ్మదిగా చేసిన సమీకరణమే నిరపాయకరమైనది. బలమైన సమీకరణమునందు వెన్నుపామునకు దెబ్బ తగులవచ్చును. వెన్నుపూసలను ప్రత్యక్షముగా సమీకరించుటకు ముందు ప్రతి విద్యార్థియును దీనికి సంబంధించిన ప్రతివిషయమును సమగ్రముగా తెలిసికొనవలెను. యెట్లుచేసిన యెక్కువ మేలుగలుగునో తెలసికొనవలెను.
మొట్టమొదట చ్యుతినిపొందినపూసను గుర్తుపట్టవలెను. తరువాత పరీక్షించు చేయిగాక రెండవచేతియొక్క చూపుడువ్రేలితో చ్యుతిని బొందినపూసను పట్టుకొనవలెను. తరువాత వెన్నుపైనున్న చర్మమును క్రిందికిని మీదికిని జరుపవలెను. పూసనుండి వ్రేలునుమాత్రము తొలగి వేరొకపూసమీదికి పోనీయ రాదు. ఇట్లు వ్రేలు తొలగకుండుటకు వెన్నుపూసల మీది చర్మమును యేవైపునకు పూసను గెంటవలయునో ఆవైపునకు నెమ్మదిగా జరిపి పూస మీద వ్రేలు నుంచవలెను. తరువాత సమీకరింపవలయును
చేతితో సమీకరించునప్పుడు రోగియొక్క వెన్నుమీదిచర్మమునకు వత్తిడి తగిలి పిగులునట్లు తోచినప్పుడు వైద్యుడు కాలిమడమతో ఆ

ప్రదేశమును సమీకరించు పద్ధతి మంచిది. ఇది వ్యాకోచచ్యుతియందును వెన్ను, నడ్డిపూసల చ్యుతియందును మిక్కిలి యుపయోగ పడును. మరియు 7 వ మెడమపూసనుండి 4 వెన్ను పూసవరకు నుండు మధ్యభాగమునందుగలిగిన సంకోచచ్యుతియందును మడమతో సమీకరింప వచ్చును.

వెన్నుపూసలలో దిగువభాగమునను, నడ్డి పూసలను సమీకరించునప్పుడు, తీవ్రమగు గెంటుడు వలన పొట్టయం దుండు అవయవములకు ఘర్షణ గలుగును గాన ఆభాగమును సమీకరించు నప్పుడు పొట్టదిగువగానుండు బెంచీ చెక్కభాగమును తీసివేయవలెను. అనగా ఆ చెక్క తీసివేయుటకు వీలుగానే ఆబల్ల తయారు చేసుకొని యుండవలెను.

సమీకరణకాలమున కుడిచెయ్యి మోచేతివద్ద వంచరాదు. దృఢముగా పట్టి యుంచవలెను.

వెన్ను, నడ్డి భాగములందు ముందు వెనుకల చ్యుతులను సమీకరించునప్పుడుగూడ మడమ వెన్నుపూసలమీదనుండి సమీకరించుటయే మంచిది. నాలుగవవెన్నుపూసకు దిగువ గలిగిన సంకోచచ్యుతియందు మడమతో నేమియు చేయరాదు.

వెన్నుపామును బాగుగా సడలించి రోగి యాదాలాపముగా నున్నప్పుడే బలమైన వడితో సమీకరింపవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువ బలమును ప్రయోగింపరాదు.

ఈవ్యాసమును చదివినంతనే యెవరును సమీకరణము ప్రారంభింపరాదు. ఇంకను 2 పాఠము లున్నవి. వెరశి 4 పాఠములును జాగ్రత్తగా చదివి, మననముచేసి సమర్థులవద్ద నేర్చుకొని మరీ చేయవలెను. లేనియెడల ప్రమాదములు గలుగును. మేము మీకిట్టి శాస్త్ర మున్నదని తెలియుటకే యీ వ్యాసములను వ్రాయుచున్నాము. ఎంతో గ్రంథము యీ విషయమున నేర్చుకొనవలసినది గలదు. మీరు యిదివరకే ఆగ్రంథమంతయు నేర్చి యుండినను విద్య అపారమనియు నేర్చిన కొలది దానివెలుపటిభాగమైనను మనము పూర్తిగ తెలిసికొనలేదని యనే గ్రహింతుము. నేర్చినకొలదిని నేర్వవలసియే యుండును. నవనవ స్ఫురణలు తోచుచునే యుండును.

ప్రశ్నలు

౧. సమీకరణ మననేమి? ఒకే సమీకరణము వలన చ్యుతి కుదుటబడునా? ఏల తిరిగి తిరిగి సమీకరింపవలసి యుండును?

౨. ముందుగా రోగి దేహమును వెన్నుపామును సడలింప వలయును. సమీకరణకాలమున వెన్ను సడలించి యుండవలసిన అగత్యమేమి?

౩. సమీకరణకాలమున రోగిచేయు ప్రతీకారమును తప్పించుకొనుట కేమి చేయవలెను?

౪. సమీకరణకాలమున వైద్యుడు యెక్కడ యెట్లు నిలుచుండవలెను?

౫. సమీకరణము చేయుపద్ధతి వర్ణింపుము.

౬. పూసలమధ్య సంధులు విడివడుటకు మెటిక విరుగుట అవసరమా? ఎందువలన?

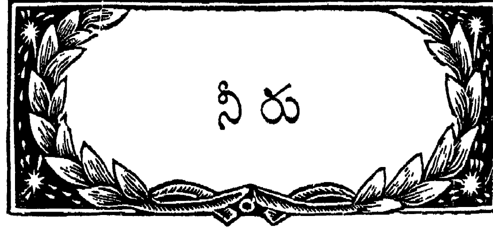
౭. చేతియందు ఏభాగములతో సమీకరింప వలయును.

౮. మడమతోసమీకరించుటయందుగల ప్రయోజన మేమి?

౯. మడమతో సమీకరింపదగిన ప్రదేశములేవి?

౧౦. ఏ ప్రదేశమున మడమ వాడరాదు?

షరా:—కాగితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయవలెను. ప్రశ్న సంఖ్య ఉత్తరమునకు వేయవలెను. కాకితములన్నియు కలిపి గుండుసూదితో గుచ్చవలెను లేదా కలిపి కట్టవలెను.



"ఆపో వా ఇదగ్ం సర్వం"

ఈ బ్రహ్మాండములో నీటికి ప్రాముఖ్యత మెండు. అది ఘనరూపమున మంచుగడ్డగాను, ద్రవరూపమున నీరుగాను, వాయురూపమున ఆవిరిగాను యుండును. వేర్వేరు వస్తువులయొక్క సాంద్రతను కనుగొనుటకు నీటిని ప్రమాణముగా తీసికొందురు. సముద్రముల నుండియు, సరస్సుల నుండియు, నదులు, వనములనుండియు నీరు ఆవిరి రూపమునబోయి మేఘములుగా నైమరల శీతలప్రదేశములలో గడ్డకట్టుకొని మంచుగా పడుటయు, లేదా ద్రవరూపమున వర్షముగా కురియుటయు జరుగుచుండును. ఈకురియువర్షములో $\frac{3}{4}$ వంతులు సముద్రములలోనికి జేరిపోవును తక్కిన $\frac{1}{4}$ వంతున్ను భూమిమీద కురిసి సరస్సులలోనికిని, నదులలోనికిని ప్రవహించుచుండును. మరికొంత వర్షపు నీరు భూమిలోనికి చొచ్చుకొనిపోయి తిరిగి బుగ్గల నుండియు, బావులనుండియు, భూమిపైకి వచ్చి మన కుపయోగించు చున్నది. వర్షము కురియునప్పుడు గాలియందుండెడి బొగ్గుపులుసుగాలి, అమ్మోనియా మొదలుగాగల ఇతరవాయువులతో కలసి నీరు భూమిపై బడును. అప్పుడు గాలి నిర్మలముగా, నిర్దుష్టముగా నుండనేరదు. కాబట్టి పైనుంచి కురియునప్పుడు వర్షములో కరగిన లోహములు కలియకున్నను పరిశుభ్రముగాను, దుమ్ముకలియకను ఉండనేరదు. మంచు, మేఘములకు మించిన యెత్తైన ప్రదేశములందు వర్షించెడి నీరుమాత్రము శుభ్రముగాను నిర్మలముగాను యుండును.

సమశీతోష్ణమండలములలో సంవత్సరము మొత్తంమీద కురియువర్షములో నూటికి 25 మొదలు 40 భాగములవరకు భూమిలోనికి ఇంకి క్రింద గట్టినేల తగులువరకు పోవును. లేదా బంకమట్టి, నూనెగడ్డ మొదలైన పొరలలోనికి ఇంకుచుండును. అక్కడనుంచి తిరిగి భూమిలోనిపగుళ్లు నెరియ మొదలైనవానిద్వారమున నీటిమట్టమునకు పోయి చేరును. అక్కడనుండి పల్లములగుండాను, సెలయేళ్లద్వారాను వీలైనంతవరకు ప్రవహించి సరస్సులనుంచియో నదులనుండియో పర్వతములనుండియో సంతతము నీరూరుచుండెడి బావులలోనుండియు నీరు భూమిపైకి వచ్చుచుండును. బుగ్గలుగా వచ్చు నీటిలో సేంద్రియపదార్థ ముండనేరదు. కాని నీటియందు వాయువులు, లోహములు యెక్కువగానుండును. వర్షము కురియునప్పుడు సున్నపుగుణములు గల పదార్థములతో వర్షమునందలి అంగారకామ్లముకలసి (Carbonic acid+calcareous materials-calcium+carbonate.... ....) సుద్దముక్కనేలగా యగుచుండును. అప్పుడా సుద్దనేలలో నుంచి వచ్చునీరు సుద్దముక్కగుణములు గలదిగా నుండును.

మంచినీటియందు మాలిన్యము లుండవు. రంగు ఉండదు. లోహములుగాని, సేంద్రియపదార్థములుగాని ఉండనేరవు. కాని కొద్దిగా బొగ్గుపులుసుగాలి, పరిశుభ్రమైన గాలి కలసియున్న యెడల నీటికి రుచివచ్చును. కాని నీటియందు సాధ్యమైనంతవరకు సేంద్రియ పదార్థము లేవియును రాసాయనికముగా కలసియుండ కుండునట్లు చూడవలెను. నీటిలో 1/1000 వంతుకు మించకుండా అనగా 1 గాలనుకు 50 గ్రెయినులకు మించని లోహపదార్థ ముండవలెను. నీరు ప్రవహించెడి తావులు పరిశుభ్రముగా నిర్దుష్టముగా నున్న యెడల సరియే గాని; లేకున్న బాగుగా కాచి, తేర్చిగాని, వడియగట్టిగాని వాడుకొనవలెను. కాని నీటికి కొంచెము నిమ్మరసము కలిపినయెడల నీరు మరింత నిర్మలముగా నుండును. శుద్ధిచేయుగుణము ఫలరసములలోనిమ్మరసమునందుకూడ ఉండుటయే దీనికి కారణము. మంచినీటిని వెండిపాత్రలలో పోసి మరల మరల బట్టీ బట్టినయెడల చాల స్వచ్ఛముగా నుండును. కాని స్వచ్ఛమైన నీరైనను గాజుపాత్రలలోగాని, పింగాణిపాత్రలలోగాని, నిలువ ఉంచిన యెడల పాడైపోవును. పరిశుభ్రమయిన నీరు మాత్రము బాగా యెత్తైన పర్వతములపైనదొరకును. లేదా యెక్కువవానలు కురిసిన తరువాత పట్టిన వర్షపునీరు స్వచ్ఛముగా నుండును.

వర్షపునీటియందు గూడ చిన్న చిన్న రాళ్ళవంటి ఘనపదార్థ ముండును. ఇది ఆవిరిరూపమున గాలియందున్న వర్షపుతేమను వర్షముగా మార్చుట కుపయోగించును. ఉప్పునీళ్లతో పోల్చినప్పుడు వర్షపునీటియందలి ఘన పదార్థము చాలసూక్ష్మముగా నుండును. వర్షపునీటియందు సూక్ష్మ జీవు లుండును. గనుక త్రాగదలచినవారు వడియపోసి పుచ్చుకొనవలెను. వర్షపునీటిని తుత్తునాగము పూసినతొట్లలోగాని,ఇనుపతొట్లలోగానిఉంచినయెడల నీటికి లోహగుణము కలుగును. గనుక సిమెంటుతొట్లలోనే నిలువ యుంచుకొనవలెను. నీటియందలి సేంద్రియపదార్థము కుళ్ళినప్పుడు లోహమును గరిగించు శక్తి వృద్ధి యగును గనుక నీటిని నిలువయుంచు తొట్లుగాని, కొనిపోవుగొట్టములుగాని సిమెంటుతోచేయబడినవిగా నుండవలెను. తుత్తునాగపుపూతగల తొట్లలోని నీరు త్రాగుటవలన శరీరమునకు తుత్తునాగపువిషముయెక్కునట్లు వినుచున్నాము. ఈవిధముగా నిలువయుంచిన నీరెన్నటికిని త్రాగరాదు.

బుగ్గనీటిలో ఘనపదార్థము కొద్దిగానో గొప్పగానో వుండును. వీనియందలి ఘనపదార్థమును సబ్బును కరగించు శక్తినిబట్టి నిర్ణయించవచ్చును. తేలికనీటికిగాని బట్టీపట్టినీటికిగాని సబ్బుకొద్దిగా కలిపిన వెంటనేనురుగువచ్చును. ఉప్పునీటియందు యెక్కువసబ్బు రుద్దినగాని నురుగు రాదు. నీటియందు గంధక ద్రావకముతో కలసినసున్నము, సున్నపుసంబంధమైన, బొగ్గుసంబంధమైన లవణములు కలసి యుండును. (Sulphate of lime, calcium salts and carbonates) సబ్బునందు చమురుగల ద్రావకములు గలవు. ఈలవణములు ద్రావకములతో రాసాయనికముగా కలసిన తరువాతగాని నురుగురాదు. కాబట్టి నీటియందు లవణము లెంత తక్కువగా నున్న నంతత్వరగా నురుగువచ్చును.

వర్షము కురియునప్పుడు భూమిలోనిసున్నముతో వర్షపునీటియందలి అంగారక్షారవాయువు (Car bonic acid gas) కలసినప్పుడు సుద్దముక్కపొరలు యేర్పడుచున్నవి. ఉప్పునీటిని కాచినప్పుడు దానియందలి సుద్దముక్కలోని అంగార

క్షారవాయువు గాలిలో కలసిపోవును. సున్నము అడుగున పేరుకొనును నీళ్లు మొదటికంటె తేలికగానుండును. నీటిలో సుద్దముక్క పోయినను యితర లవణములుండిన నుండవచ్చును. కాలిషియమ్ క్లోరైడు, కాలిషియమ్ సల్ఫేటు కాచివిడదీయుటకు వీలులేదుగాని బట్టీపట్టి విడతీయవచ్చును. ఉప్పునీటిని ముందు కాచి వడియబోసి తరువాత బట్టీపట్టిన యెడల బట్టీయంత్రిమునకు మురికియేమియు అంటుకొనదు. త్రాగెడినీటిని పై విధముగా శుభ్రిపరచి వాడుకొనవలెను.

ఉప్పునీటి (Hard Waters)లో మానవదేహమునకు కావలసిన సున్నమున్నదనియు, అందువలన ఉప్పునీరు మంచిదనియు; తేలికనీటివలన పలుచని ఎముకలు, పండ్లు త్వరగా చెడిపోవుట, పొట్టలో నున్నటువంటిన్ని ప్రేగులలో నున్నటువంటిన్నీ ఆమపుపొరలు తినివేయబడుట కలుగుచున్నదని కొందరు నమ్ముచున్నారు.అది శాస్త్ర సమ్మతముగా లేదు. బట్టీపట్టినప్పుడు నీటిలోని సేంద్రియలవణములయొక్క జీవాణువులు నశించిపోవునని కొందరు తలచుచున్నారు. అది శుద్ధ పొరపాటు అట్లైన్నటికిని జీవాణువులు నశించిపోవు.

శరీరమునకు సున్నము కావలసినయెడల సేంద్రియపదార్థముగా పుచ్చుకొనవలెను.పండ్లుకూరలు తినినయెడల వానియందలి సున్నము చాలును. పసిపిల్లలకు సున్నపుతేటను ఒక చట్టాగా యిచ్చుచుందురు. అట్లుయిచ్చుట శాస్త్ర దూష్యము. రాసాయనికముగా విచారించిన శరీరమునకు పనికిరాదు. కటికఉప్పులుగ నుండు నీరు త్రాగుటవలన మలబద్ధకము, అజీర్ణవ్యాధి కలుగుచున్నవి. ఇవి బట్టీదింపిననీరు త్రాగినయెడల తగ్గిపోవును.

ఉప్పునీటితో వండినకూరలు కూడ సులభముగా జీర్ణము కానేరవు. ముఖ్యముగా పప్పుగింజలనే నీటితో వండినప్పుడు నీటిలోని కాలిషియం సల్ఫేటు మొదలగు లవణములతో ఉడికి జీర్ణముగాని పదార్థములుగా నగును. ఆ పప్పులు తిని నప్పుడు వాతరోగము, కడుపుబ్బుట మొదలగు వ్యాధులు కలుగును. బట్టీయుంచిననీరు జీవితమును పెంపొందించును. రక్తనాళములయందడ్డుగా ఎముకలు పెరుగకుండ చాలవరకు కాపాడును. మూత్రిపిండములయొక్క పనిని తగ్గించును.

ఓడప్రయాణము చేయువారు బట్టీ దింపిననీటినే యెక్కువగా వాడుచుందురు. వారిలో ననుభవజ్ఞుడగు డాక్టరు. లూథరు యల్. వాన్ వెడెకిండు (Dr. Luther L. Von Wedekind of New york) అను న్యూయార్కులోని బ్రూక్లిన్ పట్టణవాస్తవ్యుడు ఈవిధముగా చెప్పినాడు. "దేహమునందలి లవణముల బహిష్కరించుటకును, రక్తమునుండి రసిని వేరుచేసి శుద్ధిచేయుటకును పరిశుద్ధమైన నీటిని వాడుకొనవలెనని చదువుకొన్నవాడుగాని, లేనివాడుగాని సామాన్యముగా గ్రిహించగలుగుచున్నాడు. మంచి నీటిని త్రాగిన యెడల సర్వరోగములు నశించును. బట్టీదింపిననీటిని త్రాగినయెడల మూత్రిపిండములకు పని తిరిగి వడియకట్టవలసిన పనియుండదు. ఈనీరు త్రాగిన కొలదిని లోపలి లవణము లెక్కువగా బహిష్కరణమును పొందుచుండును. నీటియందు మాలిన్యములు లేకుండుటవలన స్వేదము రంధ్రములగుండా నిరాటంకముగా బయటికి వచ్చును. దేహమునందలి మాలిన్యముల బహిష్కరించుటయే గనుక ఈ పనిని స్వేద రంధ్రిములు సులువుగా చేయగలిగి యుండును." బుగ్గనీరైనను ఉప్పునీటికంటె బట్టీదింపిననీరే చాల మంచిది. బట్టీదింపిననీరు సులభముగా

లభ్యము గానప్పుడును నీటియందు లవణము లున్నప్పుడును, బట్టీదింపు యంత్రమును సంపాదించుకొని ఆనీటినే నిత్యము త్రాగుటకు వినియోగించుకొనవలెను.

గాలియందు ప్రాణవాయువు, నత్రజని యేవిధముగా కలసియున్నవో అట్లే నీటిలో కూడ రెండు వాయువులు ప్రాణవాయువు, ఉదజని కలసియున్నవి. గాలిలోని రెండు వాయువులు భౌతికముగా కలసియుండి తమ స్వభావ గుణమును కోల్పోవకయుండును. నీటిలోని రెండువాయువులును రాసాయనికముగా కలసి యుండి స్వభావ గుణములకు యెట్టి సంబంధమును లేకయుండును. ప్రాణవాయువు, ఉదజని వాయువులను భౌతికముగా కలిపినయెడల ఉదజని ప్రాణవాయువు (Oxy - hydrogen gas) యేర్పడును. (దీని యందు 1 భాగము ప్రాణవాయువు, 2 భాగములు ఉదజనివాయువు ఉండును.) ఈవాయువునకు నిప్పుసెగ చూపినప్పుడు దీనియందలి వాయువులు రాసాయనికముగా కలసి పెద్ద ధ్వని యేర్పడి నీరుగా మారును.

మంచినీరు స్ఫటికమువలె నిర్మలముగానుండును. కదలకుండా యున్నప్పుడు మెరయుచుండును. ఉష్ణపరిమాణము వేసవికాలములోగాని, చలికాలములోగాని యెట్టిమార్పును చెందదు. అంగారకామ్లము దీనియందు కలసియుండును. రుచియుండదు. రాసాయనికముగా శుభ్రపరచిననీటియందు 8 భాగములఉదజని 1 భాగము ప్రాణవాయువు ఉండును. ఇట్టి నీరు ప్రపంచకమునందెచ్చటను సహజస్థితిలో దొరకనేరదు. దీనియందు సహజముగా సున్నము, కాంతపు మన్ను (Magnesia), ఇనుము, ఉప్పు(Sodium Chloride), అంగార కామ్లము (Carbonic acid), యిసుక (Silca), గాలి,యితరలోహ పదార్థములు గలవు.

నీటియందువృక్షసంబంధమైనట్టిగాని, జంతుసంబంధమైనట్టిగాని పదార్థములు కలిసినప్పుడు త్రాగుటకు యోగ్యము కానేరదు. నీటిని ఒక పాత్రలోగాని, గాజుసీసాలోగాని పోసి నిలువయుంచిన యెడల దానియం దేమి కలిసియున్నది తెలిసికొనవచ్చును. మాలిన్యములు నీటియందున్న యెడల గాజుసీసా కడుగున పేరుకొనియుండును. లేదా, నీరు దుర్వాసన కలిగియుండును. త్రాగెడి నీటిని, ముఖ్యముగా పెద్దపెద్ద పట్టణములకు సప్లయి చేయునీటిని శుభ్రముగానుంచుకొనవలెను. నీటిని సూక్ష్మరంధ్రములుగలపాత్రల గుండాను బొగ్గుపొడిలోగుండాను నడిపి శుభ్రపరచెదరు.

ప్రకృతి చికిత్సలో నీటియొక్క ఆవశ్యకత మెండు. సర్వాంగస్నానము శరీరముయొక్క వెలుపలి పారిశుధ్యతకును, జలపానము నీటితో ఎనిమాలోపలిపారిశుధ్యతకును వాడుచున్నాము. అంత శ్చుచికిని, వెలిశుచికిని నీరు చాల అవుసరము. జలపానము శరీరమున కత్యావసరము. శరీరావయవముల పెరుగుదలకేకాక మనము తిను ఆహారమునందలి వివిధపదార్థములను బాగుగా సమ్మేళనముచేసిరక్తపోషణమున కుపయోగించునట్లుచేయును. భుజించు ఆహారమునందలి పోషక పదార్థములు శరీరమంతటను వ్యాపించుటకు ద్రవరూపముగా నొనర్చును. శరీరమునందలి పనికిరాని పదార్థములను తిరిగి బయటికి త్రోసివేయును (చెమట, మూత్రము, విడచుగాలిలోని నీటి తేమ etc.). రక్తము, లాలాజలము, వివిధ గ్రంథులు, వీనియందు నీరు మరికొన్ని యితర పదార్థములుఉండును. ఎముకలలోకూడ కొద్ది

గానో, గొప్పగానో నీరు వుండి వానియందలి ఆకారభేదములకు కారణ మగుచున్నది. నీరుతో లేకుండా పొడిగానున్న ఆహారము రక్త వాహిక లకును అన్నరస వాహికలకును పోజాలదు. ధాతు శక్తిని చలింపజేయుటకు నీరు చాల యవసరమని ధృవమగుచున్నది.

శారీరశాస్త్రరీత్యా ఆలోచించిన యెడల నీరు శరీరమున కత్యవసరము. నీరు లోనికిపోయి, లోపలిమలములను ద్రవపరచి బహిష్కరణ కను కూలముగా నొనర్చును. శరీరమునం దన్యపదార్థము చేరినప్పుడు స్వాస్థ్యసంకటములు కలిగి బహిష్కరణము నొందును. అన్యపదార్థము సంచలనము నొందినగాని బహిష్కరణము నొందదు. అట్టి సంచలనమునకు నీరు చాలసహాయ కారిగానుండును. శరీరపోషణకును, ధారణకును అనుపయుక్తమగు పదార్థములు బహిష్కరించు టలో నీరు చాలయవసరము.

కల్మషము లేకుండా స్వచ్ఛముగా నుండు నీటిని త్రాగవలెను. రంగువైద్యమునందు సీసాలలో పోసి యెండలోయుంచుటకును, ఉపవాస కాలములందును తదితర సమయములందును త్రాగవలసినట్టిన్ని చల్లనినీరు మంచిదిగా ఉండవలెను. పర్వతములపైనుండి రాళ్లలోగుండాను, గుట్టలలోగుండాను, వచ్చెడినీరు స్వచ్ఛముగా నుండును.మన్యపుభూములగుండా వచ్చెడి నీటితో అడవులందుండెడి ఆకలములు కుళ్లి నీళ్ళతో వచ్చును గనుక ఆ నీరు మంచిదికాదు. పట్టణములకు సమీపముగా ప్రవహించెడి నీరును, గొడ్లతొక్కుడు ప్రక్కన రొచ్చుగానున్న బావులలోని నీరును త్రాగరాదు. వానియందు మాలిన్యములుండును. పశుశాలలకును, కసాయిదుకాణములకును సమీపముగా నుండెడి బావులనీరుగాని, చెరువులనీరుగాని త్రాగుట కుపయోగించరాదు. నీరు మంచినీరో, ఉప్పునీరో తెలిసికొనుటకు రసాయనశాస్త్రము చదివియుండ నక్కరలేదు. కండ్లతోచూచియు, నోటిలో పోసికొని రుచిచూచియు, ముక్కుదగ్గర వాసన చూచియు, తెలిసికొనవచ్చును. నీరు స్ఫటికము వలె తేటగాను, దుర్వాసన లేకుండాను, రుచి లేకుండాను ఉన్నయెడల మంచిది.

ఈకారణములవలన ప్రకృతిచికిత్సాలయములు మంచినీరు దొరకెడి ప్రదేశములలో స్థాపించవలెను. అట్టి ప్రదేశములలోనే ఆరోగ్యాశ్రమములు స్థాపించవలెను.శక్తిగలదినిరోగులట్టిప్రదేశములకుపోయి చికిత్సను పొందవచ్చును.శక్తిలేనివారు తమకు దొరకెడి నీటిని కాచి, వడియపోసి త్రాగవలెను.



జలచికిత్సావిధానము

ఉష్ణోదక సర్వాంగ తడికట్టు

(Hot Blanket pack)

(డాక్టరు, పాలపర్తి నరసింహారావుగారు, వేటపాలెం.)

భరింపగలిగినంత వేడినీటియం దొక ముతక ఖద్దరుదుప్పటిని పిండి, రోగికి బాధగాని, అపాయముగాని కలుగకుండ శరీరమునకు చుట్టుటయే దీని పద్ధతి.

పరికరములు:— ఒక మెత్తనిపరుపు, ఒక దిండు, 4 ఉన్నిశాలువలు లేక కంబళ్లు రెండుపొరలుగల ముతక ఖద్దరుదుప్పటి, ఒకరబ్బరుకంబళి, రెండు మూడు వేడినీటిసీసాలు, లేక రబ్బరుసంచులు.

పద్ధతి:— పరుపుమీద తలగడ నుంచి ఆ పరుపుమీద, దిండుమీదికి వచ్చులాగున రబ్బరుకంబళిని పరువవలెను. దానిపై 4 ఉన్నిశాలువలను, ఒకదానిమీద మరియొకదానిని పరువవలెను. ఖద్దరుదుప్పటిని 160° F వేడిమిగల నీటిలో ముంచి, ఇద్దరుమనుష్యులు రెండువైపుల పట్టుకొని గట్టిగా పిండవలెను. దుప్పటిలో ఏమాత్రము నీరుండరాదు. పిండినవెంటనే ఏమాత్ర మాలసింపక, పరచియున్న శాలువలపై దుప్పటిని పరచి, రోగిని దిగంబరముగా దుప్పటిమధ్యయందు పరుండబెట్టి (ఈపనులు చేయుటలో ఏమాత్రముఆలస్యము జరుగకూడదు) సర్వాంగ తడికట్టునందువలె వేడిదుప్పటిని, శాలువలను రోగిశరీరమునకు చుట్టవలెను. రబ్బరుకంబళిని గూడ చుట్టవలెను. వేడినీటి సంచులనుగాని, సీసాలనుగాని రోగిపాదములయొద్ద ఆనించవలెను.

ఈ తడికట్టు శరీరమున కుష్ణము నొసంగును శరీరోష్ణమును బహిష్కరింపనీయదు. ఉష్ణోత్పత్తిని చేయును. రక్తప్రవాహము నుద్రేకపరచును. శరీరవేడిమిని 2-3 డిగ్రీలువరకు పెంచును. ఈ కట్టును ఎక్కువకాల ముంచిన చెమట బట్టును. శీతలోదకసర్వాంగ తడికట్టు ఉపశమనకర విధానము; బలవర్ధకవిధానము. ఉష్ణోదకసర్వాంగ తడికట్టు ఉద్రేక స్వభావముగలది. దీనియందు గలిగెడి ప్రతిక్రియ "దుర్బలవర్ధకమగును" ఈవిధానమును తరుచుగఉపయోగింపరాదు. అట్లుచేసిన నాడీబలహీనత గలుగును. ఈవిధానము కొంచెమించుమించుగ బాష్పస్నానమువంటిది.

ఈవిధాన మెప్పుడు ప్రయోజనకారి?:— (1) ధాతువులు క్షీణించి, శరీరవేడిమి సమశీతోష్ణ

మునకు తగ్గియున్నపుడును (Sub-normal Temperature), (2) శ్వేతధాతుమేహామునందును, (3) చిన్నబిడ్డగుణము (infantile convulsions) నందును, (4) అంటుసంబంధమైన కామిలా వ్యాధియందును, (5) ఆటలమ్మ, సూశాలమ్మ యందును, స్ఫోటకములయందు బొబ్బలు త్వరితముగ తేలకుండు పరిస్థితులందును, (6) రొమ్ము పడిశము (influenza) (7) మూత్రశ్మరి (Menal calculus) (8) కలరా మార్బస్ యందును, (9) చలిజ్వరములయందు గలుగు మైకమునకును ఈవిధానము ప్రయోజనకారి.

మొదటితరగతిలో అనగా శరీరము సహజఉష్ణమునకు తగ్గిఉన్నపుడు వేడిమెక్కి శరీరము సమశీతలమునకు వచ్చునంతవరకు ఈ కట్టును వేయవలెను. తక్కిన తరగతులలో 3 మొదలు 10 నిమిషములవరకు వేయ న గు ను. రోగి బలాఢ్యుడైనయెడల దీనివలన చెమట బట్టించ వచ్చును. అన్నితరగతులలోను రోగికి అపాయముగాని బాధగాని కలుగకుండ భరింపగలిగినంత వేడిమిని ఉపయోగించవలెను.

గమనింపు:—(1) ఈకట్టువలన శరీరవేడిమి విశేషముగ పెరుగకుండునట్లు చూడవలెను. ఈకట్టు వేయుటకుముందును, మధ్యలోను, తొలగించిన తరువాతను, రోగినోటియందు టెంపరేచరు కొలువవలెను.

(2) రోగిశరీరావయవములు కాలకుండా జాగ్రత వహించవలెను. పక్షవాతరోగులకు స్పర్శజ్ఞానము తగ్గియుండును గాన అట్టివారి కీవిధాన ముపయోగించుటలో కడు జాగ్రత వహించవలెను.



'కామ్‌స్టాకరీ' (Comstockery) చిత్రములు

(బెర్నార్ మెక్ఫేడన్ స్వీయచరిత్రనుండి)

(డా. చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. ఏ., ఎల్. టి., ఎన్. డి.)

మొదటి రెండు వ్యాయామప్రదర్శనములు జరిపినపుడే వ్యాయామచికిత్సానగర మొకటి స్థాపించవలెనను కోరిక నాకు గట్టిగా కలదు. మాజట్టులో నొకరు సరియైనస్థలమును చూచుటకు అనేకమాసములు తిరిగినారు. తుదకు న్యూజర్సీ (New Jersey) జిల్లాలో స్పాట్సువుడ్ (Spotswood) దగ్గర రెండువేల యెకరములు విస్తీర్ణముగల ప్రదేశమును కొంటిమి. అచ్చటవ్యాయామసంఘమునొక దానిని ఏర్పాటు చేయ మొదలిడితిమి.

ఈ స్థలమునకు 'వ్యాయామచికిత్సానగర'మని (Physical Culture City) పేరిడితిమి. ఇక్కడ ఈసంఘము ఏర్పాటుచేయుటకు మేము పడిన బాధలు వర్ణింపబూనినచో ఒక గ్రంథ మగును. ప్రప్రథమమున ఒక రైలుస్టేషనుకొరకు ప్రయత్నించితిమి. మా వ్యాయామచికిత్సానగరము స్పాట్సువుడ్ (Spotswood) కు, హెల్మెట్టా (Helmetta) కు మధ్య కలదు.

ఇచ్చట నూరుయెకరముల వైశాల్యముగల యొక పెద్ద సరస్సు కలదు.

ఈ సరస్సునకు పెద్ద అడ్డకట్ట కలదు. ఈఅడ్డకట్ట యుండుటచే, నీటిప్రవాహముచే, 75 మొదలు 100 గుఱ్ఱములశక్తి మాకు లభించినది. ఈశక్తి మాఅచ్చుయంత్రము నడపుటకుపయోగించినది. కాని దీనివలన చాలబాధలు కలుగుచుండెడివి. ప్రతిసంవత్సరము, వసంతఋతువులో వర్షాధిక్యముచే, వరదలవలన అడ్డకట్ట తెగునేమో యని భయము కలగుచుండెడిది. ఈసందర్భములో ఒక విషయమును నేనెన్నటికి మరువజాలను. రెండు రోజు లెక్కడికో వెళ్లి తిరిగి వచ్చునరికి, అడ్డకట్ట మీదనుంచి పొరలి నీరు ప్రవహించుచున్నది. కొన్నిగంటలకు పూర్వము తెరచి యుంచవలసిన పెద్దతలుపులు మూసియున్నవి. నేను వచ్చిన వెంటనే తలుపులు తీయించినాను. అప్పటికే, అడ్డకట్టలో నొక చోట గండిపడి కట్ట తెగినది. దీనిని తిరిగి బాగుచేయుటకు కొన్ని మాసములు పట్టినది. వేయి డాలర్లు ఖర్చు అయినది. ఇదంతయు ఒక నౌకరు చేసిన పొరబాటువలన జరిగినది. వాడు సకాలములో తలుపులు తెరచియుంచిన, ఈ నష్టము కలుగ కుండెడిది.

దీనితర్వాత పోస్టాఫీసువిషయమై కొంత చర్చ జరిగినది. మాకు ప్రత్యేకముగా ఒక పోస్టాఫీసు కావలెనని మా యభిప్రాయము. మావ్యాయామ

నగరమునకు చేరువలోనుండు ఒక పల్లెటూరి పోస్టాఫీసునుంచి మాకు ఉత్తరములు వచ్చుచుండెడివి. మా ఉత్తరములసంఖ్య ఎక్కువగుటచే ఆ పోస్టుమాస్టరుగారికి సాలునకు అయిదు వందల (500) డాలర్లనుంచి, 5000 (అయిదు వేల) డాలర్లవరకు ప్రమోషన్ అయినది. ఇదియును కాక ఆయన కొక గుమాస్తానుకూడ నియమించినారు. ఇంత లాభ మతనికి చేకూరుటచే మాకు స్వంత పోస్టాఫీసు రాకుండుటకు ఆయన యెన్ని ప్రయత్నములైనను చేసినాడు. కాని మాప్రయత్నములు మేము మానలేదు. మేము దరఖాస్తు పెట్టిన రెండేండ్లకు వాషింగ్టన్(Washington) నుంచి మాకు సుముఖముగా జవాబు వచ్చినది. ఈ మాట తెలియగానే మా పల్లెటూరి పోస్టుమాస్టరుగారికి కలిగిన కోపమునకు హద్దులేదని చెప్పనవసరము లేదు. పోస్టువారికి మాకు ఏర్పడిన మనస్పర్థలవలన నే నెన్ని కష్టముల పాల్పడినది, మా పాత స్నేహితుల కింకను జ్ఞాపకముండవచ్చును. నామీద నొక అభియోగము తెచ్చినారు. దీనికి హేతువు ఈ మనస్పర్థయే యని చెప్పక తీరదు.

మాకు వేరే పోస్టాఫీసు శాంక్షన్ కాగానే, పోస్టాఫీసుగల పల్లెటూరి దేవాలయములో జరిగిన సభలో "మా వ్యాయామ పత్రికలో నేను వ్రాయుచున్న కథ యొకటి అవినీతికరమైనదనియు, దానికొరకు నన్ను శిక్షింపవలసినదిగా కోరుచు, న్యాయాధిపతుల కొక విన్నపము నంపుటకు తీర్మానింపఁబడినది. ఈవిన్నపముతో పాటు మమ్ము తప్పక శిక్షించవలెనని కోరుచు, కొంతమంది పెద్దలు శిఫార్సులు కూడ చేసిరి. అవినీతికరమైన విషయములు అచ్చువేసి, తపాలాఫీసు ద్వారా పంపుచుందు నని నామీద నేరము మోపిరి. యువకులకు, యువతులకు, శరీర శాస్త్రము విపులముగ తెలిపి, దేహము నెట్లు కాపాడుకొనవలయునో, ఆపద్ధతిని కథలరూపముగ బోధించుటయే నాయాశయము. ఆకథ ఇప్పుడు అచ్చుపడు నీతిబాహ్యమైన కథలతో పోల్చిన యెడల దానిలోని విషయము లెవరును నిందించరని నేను గట్టిగా చెప్పగలను.

రాజకీయ రంగములో నీతి యెక్కడిది? ఏదో విధముగ కసితీర్చుకొనుటయే రాజకీయలక్షణము. మాకు వేరే పోస్టాఫీసు లభించినందుల కీ బాధ లనుభవించవలసి వచ్చినది. ఈ అభియోగము వచ్చిన తర్వాత మాపోస్టాఫీసు ఎత్తివేసినారు. ఈకేసు, పరిష్కారమగుటకు చాల కాలము పట్టినది. ఈ నేర మొక నేరమని నే నెన్నడును అనుకొనలేదు. ఈ కేసు విచారించు న్యాయాధిపతి కామ్‌స్టాకు (Comstock) మతము లోనివాడు. అందుచేత రెండేండ్లు శిక్ష, రెండు వేల డాలర్లు జరిమానా విధించెను. అప్పీలుచేసినాము. ఈ శిక్ష చాల కఠినమైనదని చాలమంది వ్రాసినారు. అంత ఆందోళన జరిగినమీాద, శిక్ష కొట్టివేసినారు. జరిమానా నిలిచినది. మా గవర్నమెంటువారు ఈ జరిమానా నాకు తిరిగి ఇచ్చెదరని ఇప్పటికిని ఆశించుచున్నాను.

చాలమంది యువకులు, వయస్సు వచ్చినవారు నాకు వ్రాసిన జాబులు చూచినచో, నే నీ కథ వ్రాయుటవలన వారి కెట్టియుపకారము గలిగినది స్పష్టమగును. గుహ్యావయవముల రహస్యములు వారలకు తెలియకపోవుటచే, వా రెట్లు నీతిబాహ్యమగు చేష్టలలో దిగినది, వానివలన వా రెట్లు కష్టములపాలయినది, ఉన్న దున్నట్లు నాకు వ్రాసిరి. ఈ రహస్యములు తెలిపి, వారిని రక్షించవలసినదిగా నన్ను కోరిరి. నిజమైన జ్ఞానబోధకొరకు తపించుచు వర్ణించుటకు వీలుకాని

బాధలలో చిక్కుకొనిన వారిని రక్షించుట నావిధియని నేనూహించితిని. ఈ విషయమై బాగుగ కథలు వ్రాయగలిగిన యొక రచయితతో మాట్లాడి, మంచికథ యొకటి వ్రాయ నిశ్చయించినాను. ఎన్ని సారులో ఆలోచించి, కథ ప్రారంభించినాము.

మామీద విధించిన కఠినశిక్షచూచి, మంత్రులు, న్యాయవాదులు, వర్తకులు, ఇతరప్రముఖులు, చాలమంది, ఆగ్రహము చెందిరి. డాక్టర్లుకూడ మాకు జరిగిన అన్యాయమునకు వగచిరి. దీని తర్వాత, ఈ వ్యాయామచికిత్సానగరమునందు అభిమానము తగ్గినది. వెంటనే మా సామాను న్యూయార్కునకు చేర్చితిని.

ఈ వ్యాయామచికిత్సా నగరముల అభివృద్ధికి ముఖ్యమైన అడ్డంకులు, జనులస్వార్థము, ధనాశ. మేమీ వ్యాయామచికిత్సాశ్రమము స్థాపించుటచే ఎవరికివచ్చు లాభము తగ్గునో, వారు మాకు శత్రువు లగుదురు. అట్టి శత్రువులబాధచేతనే, ఈ ఆశ్రమము మూయవలసివచ్చినది. ఈ స్థలము అన్నివిధములచేతను సౌకర్యమైనది. సరస్సు ఈదుటకు చాల అనువైనది. చిన్నినావలలో తెడ్లువేసుకొని పోవుటకు చాల అనుకూలమైనది. ఈ పరిశ్రమలవలన, దేహమునకు మంచి ఆరోగ్యము చేకూరును. ఆప్రదేశము విడచి వచ్చిన తర్వాత మరెన్నడును నే నటు పోలేదు.

కుదరవనుకొనిన రోగము లనేకముల నీయాశ్రమమున కుదిర్చినాము. చాలసేపు కూర్చొనలేని రోగి యొకడు మాఆశ్రమములో చేరినాడు. చేరిన రెండు నెలలలో దినమునకు అయిదు మైళ్లు నడచునంతశక్తి అతనికి చేకూరినది. ఇంకను ఎన్నియో దీర్ఘరోగములు కుదిర్చినాము. ఇట్టి స్వాభావికచికిత్సవలన రోగములు కుదుర్చుటలో నాకు గల నమ్మకము, ఆసక్తి హెచ్చుచున్నది గాని, ఎంతమాత్రము తగ్గలేదు.

నా అచ్చుసామానులు అక్కడనే ఒకరి కిచ్చి, నాపత్రిక ప్రతిమాసము అచ్చువేసి, అందు మూలమున, వచ్చు క్రయధనము నాకు ఇచ్చునటుల ఏర్పాటు చేసియున్నాను.



కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ

22-7-34 మొదలు 30-6-36 వరకు

నివేదిక

కీ॥ శే॥ నారిశెట్టి హనుమయ్యనాయుడుగారు, 1910 సంవత్సరమున బెజవాడ వచ్చిరి. అప్పటి నుండి వారు ఆధ్యాత్మికవిద్య నేర్చికొనుచు, సాధకజీవిగా కాలము గడుపుచుండిరి. స్వాభావిక జీవనము ఇహమునందు రోగములనుండి కాపాడి సుఖజీవనము నొసంగుటయేగాక పరమార్థ చింతకు సహాయభూతముగ నుండి శాంతిదాంతుల నొసంగునని వారు గ్రహించిరి. దానిని సాధించుటకై వారు ప్రకృతిపత్రికను 1919 సంవత్సరమున స్థాపించి నిరాటంకముగ కొనసాగించిరి. ఇహపరసాధకమైన స్వాభావికజీవనమును ప్రచారము చేయుటకును, అద్వైతమత సాధనమునకును వారొక ధర్మసంస్థను "ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు" అను పేరుతో 11-2-1923 తేదీన ప్రారంభించి ట్రస్టుడీడ్డును వ్రాసి రిజిష్టరు చేసిరి.

1919 సంవత్సరమునుండియు వారిచే నడుపబడుచున్న "ప్రకృతి" అను ఆరోగ్యవిషయికమాస పత్రికను దానితరపున నడుపసాగితిమి. అప్పటి నుండి ట్రస్టునకు చందాలమూలముగను కొంత ధనమును సేకరించితిమి.

ప్రకృతిపత్రికలో గ్రంథభాగములను ముద్రించి వానిని గ్రంథములుగా విడదీసికొని ప్రతులు విడిగా అమ్ముచుంటిమి. నేనును, శ్రీమతి జ్ఞానాంబ గారు, శ్రీయుత మరళూరు ఆర్యమూర్తిగారు, దువ్వూరి రామకృష్ణరావుగారు, పాలడుగు శేషాచలాచార్యులుగారు, ప్రతాపగిరి వెంకట సుబ్బయ్యశర్మగారు, తత్వానంద స్వాములవారు, చెరువురామకృష్ణరావుగారు, రాజయోగీంద్రులు, మశీదు నాగలింగయ్యగారు, చల్లా లక్ష్మీనారాయణశాస్త్రిగారు, కోకా వెంకటకృష్ణారావుగారు, బుక్కపట్టణం తిరుమల వరదాచారిగారు, కోట వెంకటచలంగారు, మాజేటిసత్యనారాయణ, మల్లిఖార్జనరావుగార్లు, వేమూరిరామమూర్తిగారు మున్నగువారు మాకు విలేఖరులుగానుండి తమ గ్రంథములను ఉచితముగ ప్రచురించుకొనుటకు ఇచ్చుచుండిరి.

ఇట్లు చేరిన ధనము పోస్టల్ సేవింగ్సు బాంకిలో వారి మామూలు స్వల్పవడ్డీకి డిపాజిట్టు చేయుచుండిరి. సందర్భపడినపుడు యెక్కువ వడ్డీలకు తనఖాలమీదను విడి ప్రోనోటులమీదను పెంచుచుండిరి.

ఇట్లుండగా 1934 సంవత్సరము జులై నెలయందు శ్రీ హనుమయ్యగారికి జబ్బుచేసెను. శ్రీ అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు వారినిచూచుటకు రాగా వారితో శ్రీనాయుడుగారు తమయొక్క పరి

స్థితుల నన్నింటిని చెప్పి, నన్ను కూడ పిలిపించి 19-7-34 తేదీన సప్లిమెంటరీట్రస్టుడీడ్డును వ్రాయించి నూతనట్రస్టీలను యేర్పాటుచేసి రిజిష్టరు చేయించిరి. అప్పటికి సుమారు రెండు నెలలకు పూర్వమునందే మొదలుపెట్టిన కార్యాలయభవనమును వారు జబ్బుగానుండి గూడ త్వరితగతిని పనులను పూర్తి చేయించుచుండిరి. కాని పనులు పూర్తికాకపూర్వమే 9-8-34 తేదీన శ్రీహనుమయ్యగారు స్వర్గస్థులైరి. వారు చనిపోయిన పిమ్మట వారుచేయించుచు విడిచిన పనులను పూర్తిచేసితిమి. సునిశితవైద్యము అను పెద్దగ్రంథమునకు అల్లేకొంత కాకితముమాత్రము ఇచ్చియుండిరి. దాని తాలూకు దిగుబాటు సుమారు రు 1000-0-0 మేమే చెల్లించితిమి.

వారి యాజ్ఞప్రకారము వారు యేర్పరచిన క్రొత్తట్రస్టీలము. మొదటి సమావేశమును 4-9-34 తేదీన సమావేశపరచి వారు సభలో పాల్గొనగలిగిన స్థితిలో లేకపోవుటచే వారి సలహాలప్రకారం తీర్మానములను జేసి వారు బ్రతికియుండగనే కార్యక్రమమును ప్రారంభించితిమి. ద్వితీయముద్రణమునకై తయారుచేయించిన తొట్టివైద్యగ్రంథమును, ముద్రించుటకు వారి యాజ్ఞప్రకారము ఆ సభయందే తీర్మానించితిమి.

శ్రీ హనుమయ్యగారు తమభార్య హనుమాయమ్మగారికి నెల 1 కి రు 25-0-0లు భరణమును, సంకా సుబ్బమ్మగారికి సంవత్సరమునకు100-0-0 చొప్పున భరణమును ఈయవలయుననిశాసించిరి. సేవింగ్సుబ్యాంకులోనున్న డిపాజిట్టు మీద 2½% వడ్డీమాత్రమే వచ్చును. అది ఈమనోవర్తులకు నగానికి గూడ చాలదు. రు 3000 లకు రెండుతనఖాపత్రములున్నవి. అందొకటి గోలి శేషమ్మగారిది. రెండవది పిట్టలకనకయ్య సోదరులది. వానిమీాద 12% వడ్డీయేర్పాటున్నది. అవి వసూలగుట లేదు. కానూరివారి సందులో ట్రస్టువారికి ఒక ఇల్లున్నది. దానివలన రావలసిన అద్దె సరియైనవారు నిలుపగా నివసింపకపోవుట వలన సక్రమముగా వసూలగుటలేదు.

ఇంటిపన్ను నీటిపన్ను రు 20-0-0 లయినది.

వినుకొండతాలూకా పెదకంచెర్ల గ్రామములో హనుమయ్యగారికి కొంత భూమిగలదు. దాని మీాద సాలునకు ఖర్చులుపోను రు 17-8-0 మాత్రము వచ్చును.

సంవత్సరమునకు భరణములక్రింద రు 400-0-0 నౌకరులక్రింద 220-0-0 లు యీాయవలసియున్నది. ఆదాయమునకు మించిన విధిలేని ఖర్చు కనుబడుచున్నది. హనుమయ్యగారు చనిపోవునరికి ఉన్నసొమ్ము శాశ్వతనిధిగా భావింపవలసియున్నది. అయివజునుమాత్రమే నిత్యవ్యయములకు ఖర్చుపెట్టవలయుననియు, ట్రస్టుడీడ్డులో వ్రాయబడియుండెను. అందుచేత వారు ప్రారంభించిన పనులను, పూర్తిచేయుటకు అయిన ఖర్చును, మొదటి సంవత్సరమునకు భరణములుగా నిచ్చిన సొమ్మునుగాక మిగతా సొమ్ము యథాప్రకారముగ నున్నది.

ఇదిగాక ప్రకృతి పత్రిక మాకుస్వాధీనపరచు నాటికి క్రౌను 1/8 సైజులో 32 పుటలు వేయుచుండిరి. దాని కప్పటికి 130 మంది చందాదారులుండిరి. సంవత్సరము పూర్తి అయి చందాదారులు తమ క్రొత్త సంవత్సరపు చందా పంపు నాటికి 40 మంది సరిపుచ్చుకొనిరి. 90 మంది చందాదారులకొరకై పత్రిక వేయుటా? మాని వేయుటా? అను సందేహ మేర్పడెను.

ధైర్యముచేసి పత్రికసైజు క్రౌను 1/4 నకు మార్చితిమి. పేజీలసంఖ్య 32 గనే ఉంచితిమి. ప్రకృతి పత్రిక ఒకసారి చదివి అవల పారవేయదగిన పత్రిక కాదు గనుక దానికి తుకుక్కాకితముగాక డబిల్‌క్రౌన్ 32 పౌనుల ఐవరీఫినిష్ (D. Crown 32 lbs Ivory finish) పేపరు వాడితిమి. రు 70/- లు డబిల్‌కలర్ టైటిల్‌పేజీ బ్లాకుచేయించితిమి. ఇన్ని చేయగా యిప్పటికి 330 మంది చందాదారు లైనారు. అయినను పత్రికముద్రణ వలన యీ రెండు సంవత్సరములలోను రు 120/- లు నష్టము వచ్చినది ఇదిగాక నౌకరుల రు 440/-లు దీనికి చేర్చవలెను. ముందుముందు యీ పత్రిక స్వయంపోషకముగా నుండగల దని ఆశపడుచున్నాము.

ఉచిత పఠనాలయము

ప్రకృతికార్యాలయమున ఒక ఉచిత పఠనాలయమును నెలకొల్పితిమి. అందుఇంగ్లీషు 40, తెలుగు 40 పత్రికలు ఉంచుచున్నాము. కాని యీపఠనాలయము ప్రజలచే బాగుగా వాడబడుటలేదు. మున్ముందు యెక్కువమంది పాఠకులిద్దానిని వాడుకొనగోరు చున్నాము.

రంగు వైద్యశాల

కార్యాలయభవనము మేడమీద రంగువైద్యశాలను నెలకొల్పితిమి. కొద్దిరుసు మిచ్చి ఇచ్చటి సలహాలతోను, చికిత్సలతోను ఆరోగ్యము పొందవచ్చును. దీనిని గూడ ప్రజలు ధారాళముగా వాడుకొనుటలేదు. వాడుకొని ఆరోగ్యమును పొందవచ్చును.

ప్రకృతి స్టోర్సు

ప్రకృతిచికిత్సచేసికొనువారిసౌకర్యమునకై జలాదిచికిత్సలకు అవసరమగు తొట్లు వగయిరా యిక్కడ అమ్ముటకు ఒక శాఖను ప్రారంభించితిమి. ఇది ప్రజలఆదరణను పొంది వృద్ధిలోనికి వచ్చుచున్నది. ఏల ననగా మాధరలు బజారు ధరలకు తగ్గియుండును.

ఇన్ని వ్యయకరము లగు పనులు నిర్వహించుటకు ఆదాను పెంచవలసి వచ్చినది. అందుకుగాను సేవింగ్సు బ్యాంకిలోను, కోఆపరేటివు బ్యాంకిలోను ఉన్నమొత్తములను తక్కువవడ్డీలో నుండి తప్పించి 6% వడ్డీకి అప్పులు యిచ్చుటకు నిశ్చయించి రు 6200/- లు అప్పులు యిచ్చితిమి. ప్రకృతిపత్రికనుపెంచి గ్రంథప్రకటన విరివిగా సాగించి గ్రంథ విక్రయమును పెంచితిమి. ప్రకృతి పత్రికను విరివిగా శాంపిల్సు పంచిపెట్టి చందా దారులను పెంచుచున్నాము.

ఇన్నిచేసినను ప్రజలతోడ్పాటు లేనిదే మే మీసంస్థను నిర్వహింపలేమని భయమగుచున్నది. ఏమనగా: పత్రికలు సామాన్యముగా వ్యయకర ములుగానుండును. దానికితోడు ఆదాకు మిగిలిన భరణములను మేము చెల్లింపవలసి వచ్చినది. ప్రకృతిపత్రికకు ట్రస్టుయొక్క (Good will) అండమాత్రమే యున్నది. కాని ధనము నదియాయదు సరిగదా, పత్రికవల్ల సంపాదించిన గాని భరణములు పూర్తిగా చెల్లింప సాధ్యము గాని స్థితి యేర్పడినది.

రిపోర్టు ప్రచురించుట

చాల ఆలస్యమైనది. కాని మే మేపరిస్థితులలో ట్రస్టును స్వాధీనపరచుకొంటిమో చాలమందికి తెలియదు. హనుమయ్యగారు అప్పటికి సోలు ట్రస్టీగా నుండిరి. వారు తా మంతలో జబ్బుపడుదు మనిగాని ఒకరికి లెక్కలను వప్పగింతపెట్ట వలయుననిగాని ఎరిగి సిద్ధపడియుండలేదు. లెక్క

లన్ని చెప్పుటకు వీలైనదేదియు అప్పటికిలేదు. అయితే డబ్బు బ్యాంకీలలో నున్నది. కొద్దిగా నున్న మొత్తం సంచివిప్పికొత్తజమాఖర్చుపుస్తకం పెట్టించి అందులో జమకట్టించిరి. గ్రంథములన్నియు దాదాపుగా పత్రికలోని పునర్ముద్రణములే కనుక అవి విడిఫారములకట్టలుగా నుండెను. అందు ఒక గ్రంథములో ఒకఫారము 400 వుంటే యింకొకఫారము 150 యింకొకఫారము 650 యిట్లుండెను. అవియన్నియు యేరించి లెక్కించి మరీ తక్కువగానున్న ఫారములు తిరిగి ముద్రించి ఎన్నితయారగునో యేర్పఱచుకొని ఒక్కొక్కపుస్తకమే కుట్టించి అట్టలు అచ్చువేయించి అట్టలుకట్టించి యిట్లు యేగ్రంథము యెన్నిప్రతులు అయినవో లెక్క తేల్చుకొనవలసి వచ్చినది.

సప్లిమెంటరీట్రస్టుడీడ్డుకు పెట్టిన స్టాంపు చాలుతుందా లేదా అనే రిఫరెన్సు వచ్చినది. అది ప్రెసిడెన్సీ రిజిష్ట్రారుదాక పోయి జవాబు వచ్చి ట్రస్టుడీడు, విల్లు మాస్వాధీన మగుటకు 6మాసములు పట్టినది. తరువాత ట్రస్టుఆస్తికి మేము బాధ్యుల మని రుజువుపరచుకొని డబ్బు బ్యాంకీలనుండి స్వాధీనపరచుకొని విల్లుదాఖలా బాకీలను తీర్చుటకు యింకను 5, 6 మాసములు పట్టినది.

ఇట్లు మాకున్న ఆస్తి యెంతో, పుస్తకము లెన్నో, గ్రంథాలయ మెంతయున్నదో, ప్రచురించుటకు వీలగునట్టి స్థితికి తెచ్చుటకు యింత కాలయాపన మైనది.

నేను వ్యావసాయికుడను. బెజవాడకు రావలయుననిన కాలయాపనయు, శ్రమయు, వ్యవసాయపుపనినష్టమును గలుగును. అయ్యంకివారు గ్రంథాలయోద్యమమునకు దత్తత అయినారు. శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు "బ్రాహ్మమత ప్రచారకురాలు." అవధూతగారు "సాధనాశ్రమమును" నడుపుటయందే నిరంతరదీక్ష గలవారు. అందువలన ట్రస్టుపనులను సంపూర్ణముగా తృప్తిగా నిర్వహింపజాలక పోవుటలో ఆశ్చర్యము లేదు. ఇట్లుండియు మేము ట్రస్టును జాగ్రత్తగా నిర్వహించి యుటమేని ప్రజలు ఆశ్చర్యపడవలసిన దే.

మా ట్రస్టుకు సంబంధించిన లెక్కలను ప్రతి నెలలోను ప్రచురింపవలయుననె నియమము ట్రస్టుడీడులో నున్నది. పై చెప్పినకారణముల వలన మే మింతవరకును అట్లు చేయలేకపోతిమి. ఇకనుండి ప్రతినెలయును క్రిందటి నెలలెక్కలను ప్రచురించుచుండు నని మనవి చేయుచున్నాము.

మనవి

ఆంధ్రదేశీయులారా!

ఈ సంస్థమీద మీ దయ నిలిపి పోషించి, ప్రచారము చేసి యిందుండి వెడలు మాధుర్యములను ఆరగింపుడు.

శుభకార్యములయందు దేవదేవి ధర్మములు చేతురు గదా. ఈసంస్థకు గూడ కొంత చేయుడు. జిల్లా బోర్డులలో మీకు పలుకుబడియున్నయెడల మాసంస్థనుగురించి వారికి నచ్చజెప్పి కొంతవిరాళ మిప్పించుడు. మీచేతనైన సాయమెల్ల చేయుడు. ఈక్లిష్టపరిస్థితులలో యీసంస్థను నిర్వహించుట యెంత కష్టమో తమకు తెలియును. చూచి చూచి వదలిపెట్టలేకనే మే మెల్లరమును ఉచితముగా పనిచేయుచున్నాము. కనుక మీతోడ్పాటును కోరితిమి.

ఇట్లు విధేయుడు,

9—8—36 }
బెజవాడ. }
పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్య,
అధ్యక్షుడు.

ప్రశ్నోత్తరములు

I

మహారాజశ్రీ కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారికి కొరిపెల్ల వెంకట్రామయ్యచౌదరి నమస్కారములు.

అయ్యా!

తమతల్లిగారు కొంతకాలమునుంచి ప్రకృతి ఆహారమును సేవించుచున్నట్లున్నూ దర్శిలాను తమకు సోదరులు కలిగినట్లున్నూ పత్రికాముఖమున నేగాక తమ వల్లనున్నూ వింటిని. ఆ పిల్లవానికి పోతపాలు అవుసరము లేకుండా తల్లిపాలు సరిపోయినవా? తల్లిపాలు అయినతర్వాత ఏ ఆహారము యిచ్చుచుండిరి. పక్వాహారమా? ప్రకృతి ఆహారమా? ప్రకృతిఆహారమైనయెడల యెట్లు ప్రారంభించిరి? లేతకొబ్బరిగుంజు, ఖర్జూర, ద్రాక్ష వగైరా నానవేసిన నీళ్లు, మొదలగునవి ప్రారంభించి వుపయోగించవచ్చునా? మీ సోదరునికి యిప్పటికి వయసెంత? ఆహారనియమ మేమి? పిల్లలను ప్రారంభమునుంచి అపక్వాహారమును అభ్యసింపచేయు విధాన మేమి? యిందునుగురించి ప్రత్యేకముగా ప్రకృతిపత్రికాముఖమున అభ్యాసకులవుపయోగముసిమిత్తము ప్రకటింతురని నమ్ముచున్నాను.

జవాబు:—

కొలిపాక హనుమాయమ్మ

నేను సంవత్సరముకాలము అపక్వాహారము తినినతరువాత నాకు మగశిశువు గల్గినాడు. పేరు రాధాకృష్ణమూర్తి శిశువు పుట్టినప్పటినుండియు ఆముదము వెయ్యలేదు. విరేచనము మామూలుగానే అవుతూ వున్నది. పదిరోజులు అయిన తర్వాత విరేచనము కానపుడు రెండు మూడు చుక్కల తీయని నారింజరసము పోసితిమి. ఒక్కొక్కప్పుడు తడిగుడ్డతడిపి బొడ్డుక్రింద రెండుమూడు నిమిషములు వేయుచుంటిని. వెంటనే విరేచనమవుచుండెను. యిప్పటికి పిల్లవానికి సంవత్సరమున్నరమైనను రోజుకు ఒకటి రెండు సార్లకు మిగిలి విరేచనము కాదు. ప్రకృతిమాతదయవలన వాముపాలు, ఆముదములేకుండనే విరేచన మౌచున్నది. నేను పచ్చియాహారము తినుటవలన ఆ స్తన్యపానము బిడ్డకు సరిపోయి బిడ్డడు త్రాగుటవలన ఏవ్యాధులు లేకుండ ఆరోగ్యవంతుడై యున్నాడు. సంవత్సరమువరకు తల్లి పాలే సరిపోయినవి. యిప్పుడు రోజునకు ఒక అరటిపండు ఒకపూట సాయంత్రము బొప్పాయి పండు పెట్టుచుంటిమి. కొబ్బరికాయను తురిమి, గోధుమలను నానబోసిన వానిని వానితో కలిసి ఈ రెండునుకలిపి రుబ్బి అందు ఖర్జూరకాయలు నానబెట్టిననీరు ద్రాక్ష, కిసుమిసు నానబెట్టిననీరు కలిపి రోజునకు పావుశేరునకు మించకుండా ఇచ్చుచున్నాము. సరిగా విరేచన మగుచున్నది. ఇవి దొరకనపుడు నానవేసిన యెండుద్రాక్షపండ్ల రసము, యెండుఖర్జూరకాయలు పెట్టుచున్నాము. తీయనారింజ, పంపరపనస, బత్తానారింజ కాయలు, ఆహారముగా యిచ్చుచున్నాము. సంవత్సరములోపలనే నడుచుట మొదలిడినాడు. యిప్పుడు బాగుగా వేటిని పట్టుకోకుండ దొడ్డి యావత్తు తిరుగును. తల్లి కొబ్బరితినిన బిడ్డకు తలవెండ్రికలుండవని చెప్పెడిసామెత అబద్ధము. పిల్లవాడు కలుగుటకు సంవత్సరమునకు పూర్వము నుంచి పచ్చియాహారము తినుచు తరుచు కొబ్బరి గోధుమలతో తినుచుంటిని గాని యీ బిడ్డనికి తక్కినపిల్లలకంటె తలవెండ్రికలు బాగుగా కలవు. పిల్లవానికి నెలలపిల్లవాడుగా నున్నప్పుడుకూడ విరేచనము కానప్పుడు రెండు మూడు చుక్కల మంచి చన్నీరు పోయుచుండుట మామూలు. అందువల్ల యెట్టిహానియు కలుగక పోవటమే గాక ఆరోగ్యవంతుడై యున్నాడు.

యిప్పుడు తాగినన్ని మంచినీరు యిచ్చు చున్నాము.

II

ధర్మసందేహము

ఈ క్రిందిజాబు మా కార్యాలయమునకు చేరినది. దానికి సమాధానము ఈపత్రికద్వారా యిచ్చు చున్నాము.

మహారాజశ్రీ ప్రకృతి మేనేజరుగార్కి.

అయ్యా!

వారముదినములక్రిందట మీప్రచార కార్యదర్శి గారు మాగ్రామమునకు వచ్చి నల్గురు పెద్దలను ప్రకృతిచందాదార్లుగా చేర్పించెను. చేర్పించు సమయమున మా కొక కేటలాగు వుచితముగానొసగెను. దానిని మా గ్రామకాపురస్తు లెల్లరును చదివి, అందు ఇరువదియేడవ పుటయందున్న "పొగత్రాగినవారు యీజన్మలో దున్నపోతు స్వభావమును మరుజన్మలో దున్నపోతుస్వరూపమును నెత్తుదు రన్నమాటలందు అసహ్యభావమును చూపిరి.

పొగత్రాగువారు విద్యావంతులు, జ్ఞానభూషణులు నగువా రెందరో యుందురు. పొగత్రాగు వారి నందరిని నీ తీరున దూషింపవచ్చునా? ఈవ్రాసినవారు అనుభవముమీద యీ తీరున వ్రాశారా? పెద్దలను దూషింపరాదన్నవిమయ మెరుగరా? పొగత్రాగినచో చాలనష్టములు వల్లు నన్నవిషయము వినయపూర్వకముగ వ్రాయరాదా? అని మొదలిడిరి.

అయ్యా!

పూర్వాచారపరాయణు లగు మా పెద్దలకు, మాకును నీవిధముగ పొగత్రాగరాదని బోధించుట దుర్లభ మని నావుద్దేశము.

మీ రేసదుద్దేశముతో వ్రాశారో నాకు నీవుత్తరం చూచిన తక్షణమే జాబు తిరిగి వెంటనే వ్రాయ ప్రార్థితుండను. మీరు నీ అలౌకిక మగులేఖను చూచి హేళనసేయక, ఎవ్వరికి నేవిధముగ బోధించవలయునో తెలిసికొందురని నావిన్నపము".

ఒక పూర్వాచార పరాయణుడు.

సమాధానము:—

అయ్యా!

తాము ధర్మమైన సందేహము వ్రాసినజాబు చేరినది. తమయొక్క న్యాయాన్యాయ విచక్షణకును, సత్యమును లోకమునకు వెల్లడిచేయుట యందుగల కోరికకును మా హృదయ పూర్వక అభివాదములు.

మేము కేటలాగునందు ప్రచురించిన "పొగ త్రాగినవారు ఈ జన్మలో దున్నపోతుస్వభావ మును మరు జన్మలో దున్నపోతుస్వరూపమును నెత్తుదురు" అనునది ఒకసామెత. ఈ సామెత పొగత్రాగుడువలని నష్టములను విశదీకరించును. పొగద్రాగినవారిని వ్యక్తిపూర్వకముగ నిందించుట మా పని కాదు. మేము పొగయొక్క గుణమును వర్ణించితిమి. అది త్రాగినవారికి దానిగుణములు అబ్బును. అట్లు అబ్బుట స్వాభావికము. స్వాములవారు కల్లుత్రాగినను మత్తు వచ్చును. కారము కంటిలో పెట్టుకొనిన మండును. అట్లే పొగత్రాగుటవలనకూడ చాల నష్టములు గల్గును. ఈ పిశాచము అనేకమంది మహాత్ములనుకూడ ఆవేశించినది. పాపము యేడవ యెడ్వర్డు చక్రవర్తియు, పంచమజార్జి చక్రవర్తియు మరణము నొందుటకు వ్యాధి కారణము పొగత్రాగుడే యని డాక్టరు కెల్లాగు గారు వ్రాయుచున్నారు.

పొగత్రాగువారు గొప్ప గుణములుగలవారు కావచ్చును. వారు చేయు అస్వాభావికపనులు మంచిగుణములతోపాటు శరీరమునకు ఆవేశ



పుగాకు దాసులను చూడండి!

మగును. అది ప్రకృతినియమము. దేవేంద్రుడంతటివానికి వ్యభిచారము చేయుటవలన శరీరమంతయు చెడిపోయినది. ఎవరికిని కర్మఫలము తప్పదు.

ప్రపంచమున జ్ఞానులైనవారు తప్పులు చేసినను తాను చేసినది తప్పులని ఒప్పుకొందురు. కాని అహంకారము అను పిశాచము ఆవేశించినవారు మాత్రము తాము చేసిన తప్పులనుకూడ ఒప్పులుగా మార్చ ప్రయత్నింతురు. అది వారిజీవితమును ధ్వంసముచేయును.

ఒకడు మంచిపనులను చేసిన మంచివాడని చెప్పుకొందురు. చెడ్డపనులనుచేసిన చెడ్డవాడుఅనిచెప్పుకొందురు. చెడ్డగుణములు ఆతనిని ఆవేశించినవనియు వానిని వదలించుకొనుమనియు వారి మేలు కోరువారు చెప్పెదరు. చెడిపోయిన వారి కర్మఫలము వారే అనుభవింతురు.

పొగత్రాగుట పూర్వాచారవిరుద్ధమైనను, నవీనాచారమైనను, తప్పక అపకారము చేయును. గుండెలను, ఊపిరితిత్తులను రక్తమును జీర్ణకరణ మొనర్పును. బుద్ధిని స్థిరముగ నుండనీయదు. వ్రేలు పెట్టి చూపినచో అనేక అపకారములు గలవు. ఇంతకు మేము చెప్పిన దేమన మేము ఒకవ్యక్తి యందలి మంచిగుణములను దూషించము. దుష్టమైన అలవాటులను మాత్రము తొలగించుకొనుడని బోధింతుము. మానుట దుర్లభమైన అది మాలోపము గాదు. ఈ విషయము సత్యముగాన దానిని నిర్భయముగ నెల్లడించుట మా కర్తవ్యము.

చిత్తగించవలెను,

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.

1936 సం॥ ఆగస్టునెలకు జమాఖర్చులు.

జమలు

వెనుకటినెలనిలువ		72- 7-4
ప్రకృతిపత్రికచందాలు	85-12-0	86- 4-0
పోష్టేజీ	0- 8-0	
పుస్తకముల అమ్మకం	58- 5-0	64-12-6
పోష్టేజీ	6- 7-6	
స్టోర్సు అమ్మకము		75- 5-6
క్రోమోపతిఆసుపత్రికి రోగులసలహాలకు వసూళ్లు.		10- 0-0
ఇండియన్‌నాచురోపాతిక్ అసోసియేషను		0- 7-6
ఇంటి అద్దెలు		4- 0-0
అడ్వాన్సులు		0- 4-0
	జమ	313- 8-10
	ఖర్చు	281- 2- 0
	నిల్వ	32- 6-10

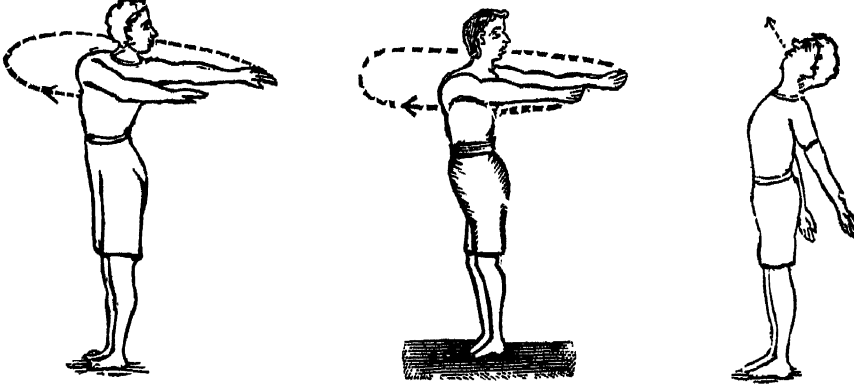
ఖర్చులు

పత్రిక పోష్టేజీ	7- 2-3
పుస్తకముల పోష్టేజీ	4-14-3
జనరల్ పోష్టేజీ	4- 6-3
స్టేషనరీ	9-13-3
మనోవర్తులు	54- 0-0
నౌకర్లు	18- 4-0
ఇతరుల పుస్తకములు అమ్మిన బాపతు	21- 6-0
స్టోర్సువస్తువులు కొన్నవి	121- 7-0
చిల్లర అడ్వాన్సు	0-12-0
పత్రికలు	2- 5-0
వార్షికోత్సవమునకు ఖర్చు	9-13-0
ఆడిట్ ఖర్చులు	26- 8-0
చిల్లరఖర్చులు	0- 7-0
మొత్తము	281- 2-0

కొ. ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

అ. వేంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

దేహవ్యాయామ పాఠములు



ప్రియపాఠకా!

క్రిందటినెలపాఠములలో కొన్ని మెడవ్యాయామముల నిచ్చినాడను. ఈ మెడవ్యాయామములు చూచుటకు తేలికగను, ఆడంబరరహితముగను కనబడినప్పటికిని, వాటి నభ్యసించుటచే మంచి ఫలితములు గలుగగలవు.

ఈ పాఠమున మరికొన్ని మెడవ్యాయామముల నిచ్చుచున్నాడ. గ్రహించి పుష్టివంతమైన మెడ కండరముల నేర్పరచుకొనుము.

1. మెడను ఒకభుజముమీదికి ప్రక్కకు త్రిప్పుము. అటుల త్రిప్పి వీపును చూచుటకు బ్రయత్నించుము. వీలయినంతవరకు దేహము నేమాత్రమును కదల్పకుండ వెనుకకు చూచుటకు బ్రయత్నించుము. ఈవిధముగనె రెండవప్రక్కనగూడ చేయుము. ఇటుల అనేకమారులు చేయవలెను.
2. తలను అన్నిప్రక్కలకు (ముందునకు, వెనుకకు, ప్రక్కలకును) ఒక చక్రాకారముగ (Biscular motion) త్రిప్పవలెను. ఇటుల త్రిప్పుట త్వరితముగ జరుగవలెను. ఇదియును అనేక మారులు చేయవలెను. జాగ్రతగకూడ చేయవలెను. లేకపోయిన మెడనరములు నొప్పిపుట్టును. మెడనరములు నొప్పిపెట్టిన కొబ్బరినూనె మర్దనచేయుట మరవరాదు.

3. ఏదైన నొక బల్లమీదగాని, మంచముమీదగాని పరుండి, ఒకపట్టీకి చివర తలక్రిందికి వ్రేలాడునట్లు చేయవలెను. అటుపైని తలను ముందునకు గడ్డము రొమ్ము తాకునంతవరకు వంచవలెను. ఈవిధముగ కొలదిగ అలయునంతవరకు చేయుము.

ఈ వ్యాయామమును వెల్లకిల పరుండియు, బోర్లగిల పరుండియు, ప్రక్కలను పరుండియు చేయవలెను. ఈ వ్యాయామము మెడకండరములకు అతిముఖ్యమైనది.

ఈ వ్యాయామము చేయునపుడు తల నాదుగనున్నచో రక్తప్రసారము సరిగ లేదని గ్రహించవలెను. అట్టి పరిస్థితులలో తక్కిన వ్యాయామము లభ్యసించి బలము చేకూరిన తరువాత నీవ్యాయామము చేయవలెను.

4 సాధారణముగ మహమ్మదీయులు నమాజుచేయునప్పుడుగాని, హిందువులు దేవునికి నమస్కారము చేయునప్పుడుగాని అవలంబించు స్థానము నవలంబించవలెను. అనగా మోకాళ్లు నేలకాన్చి, తల నొక "తలగడ"మీద నిడి చేతులమీది దేహభారము నాన్పవలెను.

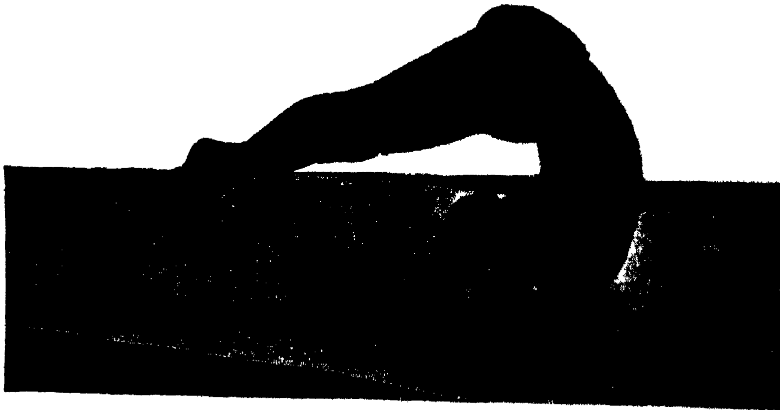
అటుపిమ్మట చేతులు వీపుమీద పెట్టి, మోకాళ్లనుకూడ పైకి తీయవలెను. అనగా నీ స్థానమున తలమీదను, కాలిమునివ్రేళ్ళమీదను దేహభార మానియుండును.

తరువాత యథాస్థితికి రావలెను. ఈవిధముగ ననేకమార్లు చేయవలెను.

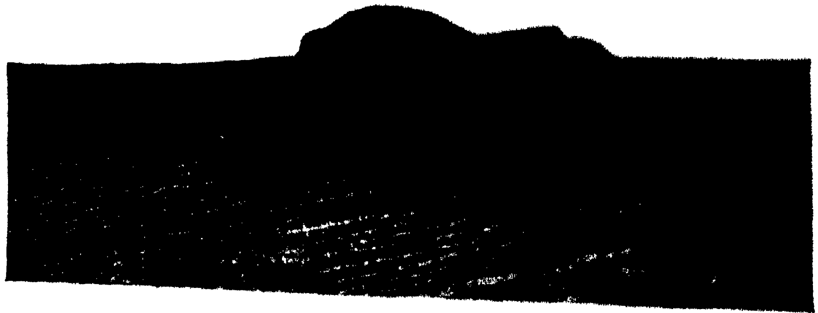
5. ఎక్కువబలముగలవారు యీ రెండు వ్యాయామములను చేయవచ్చును.

6. (5,6 పటములను చూడుము.)

మెడ వ్యాయామములుచేయు వారవలంబించవలసిన జాగ్రతలు: —



1. మెడగిగిసియున్న వారు యెక్కువ కష్టముగనున్న చో యీ వ్యాయామము ను చేయరాదు.



2. మెడ నొప్పిపెట్టినచో మోటగ చేయరాదు. నొప్పిపెట్టిన ప్రదేశమున కొబ్బరినూనెనుగాని, మ రేనూనెనుగాని రాసి మర్దనచేసి వేడినీరు పోసిన గాని, వేడి నీటిసంచి పెట్టి కాచినగాని పోవును.

అ. వెం. కృ. మూర్తి.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్వికారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు 1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

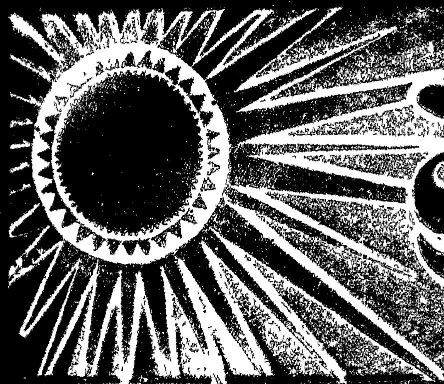
వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

Edited, Printed & Published at the Andhra Granthalaya Press, By Dr P. VENKATRAMAYYA.
PRAKRITI OFFICE BEZWADA





ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

నవంబరు
1936

బెజవాడ

ప్రబోధము

రుద్రుఁడైన ప్రతాపరుద్రదేవుం డోరు
గల్ కోట బురుజుపైఁ గాలుమోప
విద్యానగర రాజవీధిఁ బట్టపుటేన్గు
పైఁ గృష్ణరాయలు పారఁజూడ
పిడుగు మొత్తమ్ము బొబ్బిలికోట పుండరీ
కము పాపరాయఁడు కన్ను లుఱుమ
చాళుక్యరాట్ ప్రతిష్ఠాకీర్తి చోళనా
యకకీర్తితోడ నెయ్యంబు నెఱపె
పూర్వసంపదలను కాలిబాటన వ్రిల్ల
నలుపు శౌర్యంబు లేమూల నక్కెనొక్కొ
పాడుదౌర్భాగ్య విధి నిలింపస్రవంతిఁ
ఎండగట్టెడు కాలంబు నెటేఁగెఁగాక

[విశ్వనాథ సత్యనారాయణగారి ఆంధ్రపౌరుషమునుండి]

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉచ్ఛ్వసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట – ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత – సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృతచికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రెసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0.

ప్రకృతి

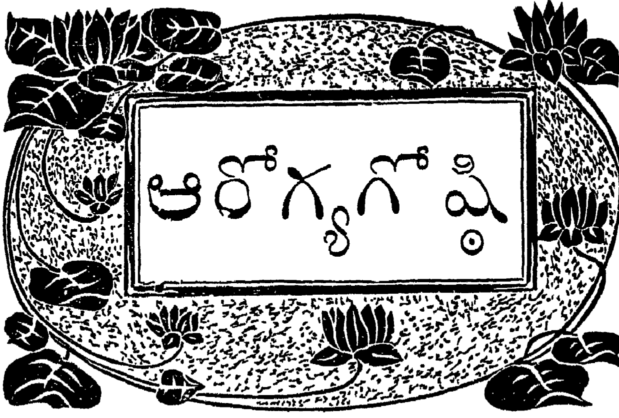
రిజస్టర్డు
నెం. M. 1424

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮	నవంబరు 1936	సంచిక 11

విషయసూచిక

1.	ఆరోగ్యగోష్ఠి	326
2.	ప్రకృతి గృహవైద్యము	328
3.	గాంధిమోత్సవము	332
4.	బిడ్డకు పాలెన్నితూరులు ఈయవలెను?	333
5.	మా చికిత్సాలయము	336
6.	జల చికిత్సా విధానము	339
7.	బియ్యపుగుట్టు - బీదసాదల ఆయువుపట్టు	342
8.	జలము	344
9.	యువజన సంఘము (ఖాజీపాలెం)	349
10	ఉప్పులేని భోజనము	350
11.	వ్యాధి చరిత్రలు	351
12.	ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు జమఖర్చు లెక్కలు	356





సంపాదకుడు :

పైపూత

గజ్జి, తామర, చిడుము, చుండు, కరపాణి మొదలుకొని సెగగడ్డలు, వడిసెగడ్డలు, సవాయి, కొరుకు, కర్కటవ్రణమువరకు నుండు చర్మమును భేదించుకొనివచ్చు పుండ్లకు, గంధకముతోను, పాదరసముతోను, సౌవీరముతోను, పాషాణముతోను, ఐడోఫారము, టిన్క్చెర్ అయడిన్ మొదలగు మందులను పైపూతకు వాడెదరు. మందు లోపలికి పుచ్చుకొనుట లేదుగదా అది యేమీ అపకారము చేయదని అనేకులకు పిచ్చినమ్మకము గలదు. తొట్టివైద్యులలో కూడ కొందరికీ భ్రాంతి గలదనియే మాకు తెలియవచ్చుచున్నది. పూర్ణచంద్రోదయము, వసంతకుసుమాకరము, సిద్ధకల్పమకరధ్వజము మొదలగు మందులను కొందరు తొట్టివైద్యముతో కలిపి వాడుచున్నారు. ఇది సర్వదా పనికిమాలిన పని. తొట్టివైద్యము చేయువారిట్టి మందులను వాడగలుగుచున్నారనిన వారికి మందులు దేహముమీద యెట్లు పనిచేయునో (Modus operandi) తెలియదని గ్రహింపవలెను. మామూలు మందువైద్యులకన్న యీవైద్యులే నిజముగా యెక్కువ ప్రమాదములను కలిగింప సమర్థులు.

పైపూతలకు పైమందులను వాడుచూ తొట్టివైద్యము చేయుటయును సరియైన పద్ధతి కాదు. ఏలననగా తొట్టివైద్యము దేహమునందలి మాలిన్యములను వెడలతరుముటకు ఉద్దేశింపబడినది. ప్రకృతి దేహమునందలి మాలిన్యములను వెలువరించుటకు చేయు ప్రయత్నమే కురుపులు, తామర, చీడ మొదలగునవి. వీనిని యే గంధకపు మలాముతోనో, పాదరసపుమందుతోనో మూసివేసినయెడల బయటికి వెడలిపోవుచున్న మాలిన్యములు వెడలక ఆగిపోవును. అవి యింకొక మార్గమును వెదకికొనును.

అట్లు వెడలుచుండు మాలిన్యములు యీ పైపూతలవలన వెలువడకుండ చర్మము బలవంతముగా మూసుకొనిపోవును. అప్పుడా మాలిన్యములు (కుళ్లు) వేరొకమార్గమును వెదకికొనుచు పోవును. అసలుచర్మము తన పనిని క్రమముగా నెరవేర్చుచూ బాగుగా చెమట పట్టుచుండునెడల యిట్టి కురుపులు రానేరావు. కనుక మలము, మూత్రము వెడలు ద్వారములవద్ద నీ మాలిన్యములు చేరును. లేదా రక్తములో చేరి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోయి, అందుండి మనము వదలివేయు గాలితో బయటికి పోవుటకు ప్రయత్నించును ఇట్లు ప్రయత్నించినప్పుడే మలకోశ

మునందు చేరి ప్రక్రియ వేగముతో వెడలుటకు ప్రయత్నించును. అప్పుడది గ్రహణిగానో, అతిసారముగానో,కలరాగానో, ఆమాశయవ్రణముగనో, మలాశయవ్రణముగనో, భగందరముగనో మందాగ్ని క్షయగనో కాన్పించును. మూత్రకోశములో చేరినయెడల మూత్రికయందలి పుండుగనో, అతిమూత్రముగనో ఉత్థాపకగ్రంథివ్రణముగనో,సుద్దకట్టుగనో యింకేదో వ్యాధిగ గాన్పించును.

శ్వాసాశయములలో చేరిన యెడల జలుబు, రొంప, శ్వాసాశయదాహము, యెలుగువాపు, స్వరపేటికాదాహము, సాత్తపథదాహము, ఉబ్బసము, క్షయ, వాయునాళదాహము, వాయునాళక్షయగనో కాన్పించును.

దేహమునందు సరిపోయినంత ధాతుశక్తి లేని యెడల ఆమాలిన్యములు దేహమునందు ఆయా అవయవములదరిన కంతులుగాను, కాయలుగాను యేర్పడును.

ఇట్లేర్పడినకంతులే టాన్సిల్సు (Tonsils) గవద బిళ్ళలు(Adenoids) జీర్ణాశయమునందును ప్రేగుల యందును యేర్పడు గ్రంథులు (Tumours) గూడ యిట్టివేనుకనుక పైపూతతో యేదో రోగమును పోగొట్టినామని చెప్పువిధానమువలనయేమి జరుగుచున్నదో యిప్పటికి చెప్పుట అయినది. అయితే దీనికిచికిత్సయేమి? దేహమునందు మాలిన్యములుచేరి అవి వెడలిపోవునప్పుడు దానిని అరికట్టువారి ఉద్దేశ మేమి? ఆ మురికి దేహమునకు యేమన్నా మేలుచేయుననియా?

ఎప్పుడు మాలిన్యములు ఒక రంధ్రమువెంటగాని,అనేకరంధ్రములవెంటగానివెడలుచున్నవో అప్పుడు ఆప్రదేశమున నయమగుటకు యేమీ చికిత్స చేయవద్దు. చర్మమునుండి బాగుగా చెమటపోయునట్లు యెండలో తిరుగవలసినది. వ్యాయామము చేయవలసినది. చర్మమున పొడితుండుగుడ్డతో బాగుగాకందునట్లు రుద్దవలసినది. ఇది తడితుండుగుడ్డతోనైననుచేయవచ్చును. దేహమునందు తగినంత బలమున్నయెడలచేమాకులు కప్పి తొట్టివైద్యములో చెప్పినట్లుఆతపస్నానము చేయించి చన్నీట స్నానమాడవలెను. వారమునకు 2, 3 మృత్తికాస్నానములు చేయుటవలనను దేహమునందలి చెడువేడితగ్గి వెడలిపోవును. ఆహారమునందు పప్పులు, చమురుపదార్థములు, కారము, మసాలాలు, పోపులు మానివేసి వండిన కూరలు, దంపుడు ముడిబియ్యపు అన్నము, చల్ల తినవలెను. కేవలము పండ్లను తినగలిగి యున్నయెడల కురుపులు యింకను త్వరగా నయమగును.

కురుపులు మంటగను, దురదగను నున్నయెడల దానిపైన బాధోపశమనముకొరకు మట్టిపట్టీ వేయవలెను. తీపు, సలుపు ఉన్నయెడల వేడి నీటితో కాయవలెను. ఆవిరి పట్టవచ్చును. పిండి ఉడికించి కట్టవచ్చును. వేడినీరు రబ్బరుతిత్తిలో పోసి కురుపుమీద తడిగుడ్డవేసి యీ తిత్తిని దానిపైన తీపు తగ్గువరకును పెట్టవచ్చును. ఆరు బయట గాలిలో తిరుగుచుండవలెను. మలబద్ధకమున్నయెడల కొన్నిదినములు వరుసగా యెనిమా నులివెచ్చనినీటితో చేయుచుండవలెను.

ఆదిత్యపేటికాస్నానములవలన దేహతత్వము బలపడి యిట్టి వ్యాధులు రాకుండ మానును. కురుపు సెగగడ్డగానుండి పక్వము కానియెడల వర్ణకేంద్రీకరోపకరణము (క్రోమో డిస్కు) వాడవలెను.

పై పనులన్నియు మాలిన్యములు వెడలిపోవుటకే ఉపయోగపడును కురుపులు శాశ్వతముగా కుదురును.

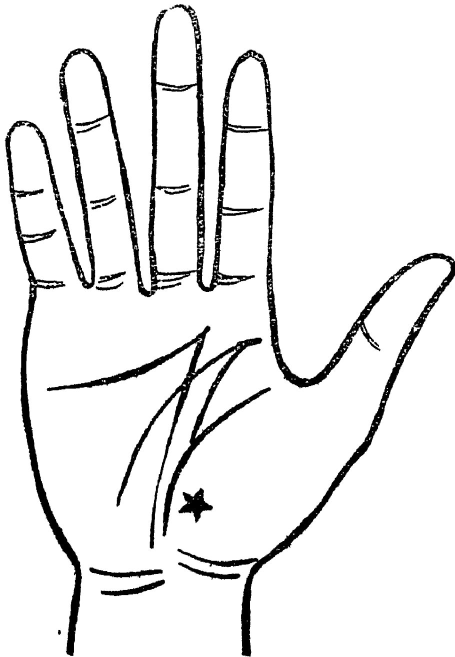
ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౨౦ వ పాఠము.

కశేరుకా చికిత్స

౨ వ భాగము

అంగుష్ఠ మూలపుపట్టు



బొటనవ్రేలియొక్క కొననుండి 5 అంగుళములు దిగువను అంగుష్ఠమూల మున్నది. అది పటములో కాన్పించును. ఆభాగమునందున్న యెముక చిన్నదిగను, గుండ్రముగను నుండి వెన్నుపూసలను పట్టుటకు చాల బలముగానుండును. దానికి మంచి స్పర్శజ్ఞానము గూడ గలదు. కనుక యీప్రదేశమును జారిన వెన్నుపూసకు పట్టించి సమీకరింప వీలుగా నుండును. ఇట్లు సమీకరించుటలో అనేకరీతులు గలవు. వానినీక్రింద వివరించుచున్నాను.

ప్రక్కలకు వెన్నుపూసలు నడ్డిపూసలు జారుట వలన వెన్నుపామును ప్రక్కలకు వంచుటకు కష్టముగా నుండును. అప్పుడు అంగుష్ఠమూలపుపట్టు చాలబాగుగా పనికివచ్చును. వెన్నుపూసలలో మధ్యభాగమును పట్టవలసినప్పుడు మాత్రము అంగుష్ఠమూలపుపట్టు తిక్కడిగా పట్టవలసియుండును. ఏలననగా యిక్కడనుండు పూసలన్నిటియొక్క గతియును దిగువకు చూపుచుండును.

5వ వెన్నుపూసనుండి దిగువ 5 వ నడ్డిపూసవరకును నుండు సంకోచచ్యుతియందు అంగుష్ఠమూలపుపట్టు బాగుగా పనిచేయును. కుడివైపునకు పూస వ్రాలినచో రోగికి కుడివైపున వైద్యుడు నిలుచుండి కుడిచేతితో వెన్నుపూసలను సమీకరింపవలెను వెన్నుపూస యెడమవైపునకు వ్రాలియున్న యెడల రోగియొక్క యెడమవైపున వైద్యుడు నిలుచుండి యెడమ చేతితో సమీకరింపవలెను.అప్పుడు వెన్నుపామునకు ప్రక్కలయందుమాత్రమే వత్తిడి తగులును. ఆవత్తిడితో వెన్నుపూసను యెదురువైపునకు గెంటవలెను. వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు దిగినప్పుడే అంగుష్ఠమూలపుపట్టు ఉపయోగించును. కనుక సమీకరణశాస్త్రము నేర్చుకొను వారీక్రిందివిషయములను యెరిగియుండవలెను.

వెన్నుపూసలు కొంచెముగా ప్రక్కలకు జారినప్పుడే సమీకరణము చేయవలెను. వెన్నుపూసలు పుట్టుకతోనే వంకరగా యేర్పడి యుండి బిగుసుకొనిపోయి యున్నప్పుడు సమీకరింప ప్రయత్నించుట వ్యర్థమైనపని. రోగిని ప్రక్క

లకు వంగునట్లు చేసి అతడు వంగుటలో కొంచెపు శ్రమ యున్నప్పుడే సమీకరణ పనిచేయును. బిగుసుకొనిపోయిన వెన్నుపూసలను సరిచేయ ప్రయత్నింపవలదు.

సమీకరణలో నేర్పరితనము

వెన్నుపూసలుగాని నడ్డిపూసలుగాని ప్రక్కలకు జారినప్పుడు జారినవానిప్రక్కలను పట్టవలెను. పూస యెడమకు జారినప్పుడు యెడమవైపునను కుడివైపునకు జారినప్పుడు కుడివైపునందును పట్టుపట్టవలెను.

జారిన వెన్నుపూసను ముందుగా గుర్తుపట్ట వలెను. దానిమీదనున్న చర్మమును నెమ్మదిగా దిగువకు జరుపవలెను. అప్పుడు వెన్నుపూసను అంగుష్ఠమూలముతో పట్టి సమీకరింపవచ్చును. పూసమీది చర్మమును దిగువకు జారిచినందున అప్పుడది జరిగిపోక సమీకరించుటకు బాగుగా వీలుగానుండును. అప్పుడు పూసను జాగ్రత్తగా పట్టి యుంచవలెను. రోగి అజాగ్రత్తగనుండి వెన్నుపూసలను పూర్తిగ సడలించి యున్నప్పుడు రెండవవైపునకు గెంటవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువశక్తిని ప్రయోగింపరాదు. పూసను అంగుష్ఠమూలముతో పట్టియుంచినప్పుడు వైద్యునిచేతివ్రేళ్లు రోగియొక్క పాదములవైపునకు చూపుచుండవలెను.

వైద్యుడు వెన్నుపూసను అంగుష్ఠ మూలముతో బాగుగా పట్టియుంచి కొంచెము పాదములను వెనుకకు జరుపవలెను. ఇట్లు చేసినచో సమీకరణ కాలమందు వెన్నుపూసను దిగువకుగాక ఆవలి ప్రక్కకు గెంటుటకు వీలగును. ఏచేతితో సమీకరణ చేయుదురో ఆబాహువును వంచక నిటారుగా నుంచవలయును.

ఒక చేతియందలి అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించునప్పుడు ఆచేతియొక్క మణికట్టును రెండవ చేతితో గట్టిగా పట్టుకొని సమీకరణము చేయవలెను.

ప్రక్కలకు జరిగిన పూసలను సమీకరించుట

వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జరుగుటచేత గలిగిన చ్యుతిని గుర్తుపట్టగలిగియుండి అంగుష్ఠమూలముతోపట్టి సమీకరించుటకు వీలు చిక్కిన యెడల అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించుట మంచిదే. కాని వెన్నుపాముమీద బాగుగా క్రొవ్వుగాని, కండలుగాని, బలసియున్నప్పుడు చ్యుతి గోచరింపదు. అప్పుడు పట్టియుంచుటగాని సమీకరించుటగాని అసాధ్యమే యగును. అందువలన అక్కడ సమీకరింప ప్రయత్నింపరాదు. వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జారినప్పుడు సమీకరించుటలో యేనియమములు పాటింపబడినవో ఆ నియమములే పూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడు సమీకరించుటలోను పాటింపవలెను. నడ్డిపూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడు యీ విధముగు సమీకరణము చేయరాదు. అచ్చటనుండు పూసలప్రక్కలు పొడవుగానుండి, మృదువుగా నుండును గాన అవి విరిగిపోవచ్చును.

ప్రతి సమీకరణపు రీతి ముందుగా తెలిసినవారి వద్ద తెలిసికొని మరీచేయవలెను. ఇష్టమున్నవారి వెన్నుపూసలను తెలిసినవారిసమక్షమున సమీకరింప నేర్చుకొనవలెను. ప్రక్కలనుండి దిగువకు జారుట యననేమో ప్రక్కలకు సరళముగా జరుగుట యననేమో అప్పుడు బాగుగా తెలియును.

తిక్కడిగా అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించుట

సంకోచచ్యుతియందును, వెన్నుపూసలు ముందు వెనుకలకు జరిగినప్పుడును యీ విధమగు సమీకరణము బాగుగా పనిచేయును. 7వ మెడపూస నుండి 10వ వెన్నుపూసవరకు నుండు వెన్నుపూసలయందుగలిగిన చ్యుతుల కిది బాగుగా పని చేయును. వెన్నుమీద క్రొవ్వుగాని, కండరములుగాని బలసియున్నప్పుడు యిట్లు సమీకరించుట సాధ్యముకాదు. రోగియొక్క కుడివైపున వైద్యుడు నిలచియుండును. రోగి బల్లమీద బోర్ల పరుండి వెన్నుపూసలను సడలించి చికిత్సను స్వీకరించుటకుతయారుగానుండును. వెన్నుపూసలు వెనుకకు జరిగియున్నప్పుడును, సంకోచచ్యుతియందును జరిగిన వెన్నుపూసమీదనే అంగుష్ఠమూలముల నుంచి సమీకరింపవలెను. వెన్నుపూస ముందుకు జరిగియున్నయెడల జరిగిన వెన్నుపూసకు దిగువగానుండు పూసమీద పట్టుపట్టి సమీకరింపవలెను.

కుడివైపునకు జరిగినపూసను కుడిఅంగుష్ఠమూలముతో యెడమకు జరిగినపూసను యెడమఅంగుష్ఠమూలముతోను పట్టి సమీకరింపలెను. అప్పుడు మడికట్లు తిక్కడిగానుండును.

మెడపూసలను సమీకరించుట

మెడపూసలను సమీకరించుట చాలకష్టమైన పని. దానికి యెక్కువ అనుభవము కావలయును. కనుక సమీకరణవిద్యయందు పండితులైనవారిసమక్షమునందు చేయవలసిన దేగాని ప్రారంభకులు మెడపూసలను సమీకరింప ప్రయత్నింపరాదు.

మెడపూసలలోనిచ్యుతిని కనిపెట్టుట, యితర భాగములందలిచ్యుతిని కనిపెట్టుటవలె సులభముగా నుండదు. ఆభాగమునందలి నాడులను స్పర్శచేసి తెలిసికొన ప్రయత్నించుట వ్యర్థము. ఏలననగా ఆభాగము సాధారణముగా క్రియ స్థితిలో నుండుటలేదు.

కనుక పూసలమధ్యనుండు సంధులను తాకి మాత్రమే అచ్చటిలోపములను కనిపెట్టవలెను. ఆభాగమునందలి లోపములను గుర్తించువిధము యిచ్చట వ్రాయుచున్నాము:—

రోగియొక్క తల వైద్యునిచేతిమీద నిలుపవలెను. కాకున్న రోగి మెడ నిలుపుటయందు కండరములను బిగించును. అందువలన లోపమున్నభాగమును గుర్తించుట, సమీకరించుట కష్టమగును.

మెడకండరములయందలి బిగివి సళ్లుటకు మెడ పిసుకవలయును. వేడినీటితో కాచవలయును. తరువాత లోపమున్న భాగమును గుర్తింపవచ్చును. బల్లమీద రోగి బోర్లపరుండును. మెడపూసలను సడలించియుండును. రోగివెనుక వైద్యుడు నిలుచుండి చేతివేళ్ల చివరలను మెడపూసలకు కుడియెడమలందుంచి కంఠమువంకకు వత్తిచూడవలయును. వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడువలెనే పరీక్షింపవలయును. వైద్యుడు తనచేతులను క్రిందికిని మీదికిని జరిపి మెడనరములలో యేవియైనను ప్రక్కలకుజారిన వేమో చూడవలయును. మెడను ప్రక్కలకు త్రిప్పియు ముందువెనుకలకు కదలించియు మెడ సహజమగు చలనము కలిగియున్నదో లేదో చూడవలెను.

మెడపూసలను సాధారణముగా తర్జనుల (చూపుడు వేళ్లు) తోనే సమీకరింపవలెను. మెడపూసలను తర్జనులతో పట్టుకొని మెడ

ముందువంకకు నొక్కవలెను. ఒకచేతితో తల కదలకుండపట్టుకొని మెడపూసలను సమీకరింపవలెను.

మెడపూసలలోని చ్యుతిని గుర్తించి, సరియైన చోట పట్టి, సమీకరించునప్పుడు ముఖమును నొక్కుడుచేయవలసిన వైపునకు త్రిప్పి పట్టుకొని సమీకరింపవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువ బలము వినియోగింపరాదు. మెడను అవసరమైనంతకన్న యెక్కువ ప్రక్కలకు త్రిప్పరాదు. అంతకన్న యెక్కువ ఉపయోగించిన మృదువగు మెడపూసలు పాడగును. చ్యుతిగలిగిన పూసలలో పైపూసకుదిగువనుగాని క్రిందిపూసకు యెగువనుగాని సమీకరణము చేయవలెను. ఇట్లు ముందువెనుకలకు జరిగిన పూసలనుగూడ సమీకరింపవచ్చును

మెడపూసలను సమీకరించుటను గురించి యింతకన్న వ్రాయదలపలేదు. ఎక్కువ విషయములను తెలుసుకొనదలచినవారెల్లరును యీ విషయమును గురించి మేము వ్రాయింపబోవుచున్న ఉద్గ్రంథములను చదువవలెను. సమర్థుల సన్నిధిని నేర్చుకొనవలెను.

త్రోటికకును అనామకాస్థికిని మధ్యనుండు సంధియందు బాధ, అనామకాస్థియందలిచ్యుతివలన గలుగును. వానికి గల సంబంధము - క్రమము తప్పును. అప్పుడీబాధ గలుగును. వెన్నుపామును గుర్తించి, దానికి యేవైపున అనామకాస్థి యెక్కువగా నున్నదో గుర్తించిన అనామకాస్థి యేవైపునకు జరిగినదో (చ్యుతి) తెలియును.

ఇట్టిది నాలుగువిధములుగా గలుగును. అనామకాస్థి ముందుకు వెనుకకు జరుగుట, పైకి క్రిందికి జరుగుట. ఇందు మొదటిరెండు విధములు తరచుగను, 3,4 విధములు అరుదుగను తటస్థపడుచుండును.

నిఠారుగా నిలుచుండి ముడ్డిపూసలమీద చేతినుంచి తొడను యిటునటు కదలించినయెడల అనామకాస్థులయొక్క చ్యుతియొక్క పరిమితి తెలియును.

అస్థిసమీకరణమువలె కశేరుకాసమీకరణము సన్నిహితఫలమునీయజాలను. ఆభాగము ముందు వ్రాసెదము.

ప్రశ్నలు

౧. అంగుష్ఠ మూలపుపట్టును వర్ణింపుము. దానికాపేరేల కలిగినది?

౨. ఎట్టి చ్యుతియందు అంగుష్ఠ మూలపుపట్టు ఫలకారియైనది?

౩. అంగుష్ఠమూలముతో యెన్నివిధములుగా సమీకరింపవచ్చును?

౪. వెన్నుపూస కుడివైపునకు జరిగినప్పుడు వైద్యుడు యేవైపున నిలుచుండి యెట్లు పట్టుకొని సమీకరింపవలెను.

౫. ఒక్క చేతితో సరళముగా సమీకరించుటను వర్ణింపుము.

౬. తిక్కిడిగా సమీకరించుట యెట్లు ?

౭. మెడపూసలలోని చ్యుతిని కనిపెట్టుటెట్లు?

౮. మెడపూసలను సమీకరించునప్పుడు చేతియొక్క యే భాగముతో పట్టవలెను?

౯. మెడపూస, సమీకరించు విధమును వర్ణింపుము.

౧౦. అనామకాస్థియందలి చ్యుతి యన నేమి?

గ్రామోత్సవము

వేగిరాజు కృష్ణంరాజు

బాపట్లతాలూకా మర్రిపూడి గ్రామములో 23-9-36 తారీఖున గ్రామదేవర (మారెమ్మ) కొలుపులు కొలిచినారు. పూర్వమునుండియు ఈ గ్రామములో అగ్రజాతులైన వారి యాజమాన్యమే జరుగుచుండియు యేకారణముననో మాల, మాదిగ, పంబల, చాకలి—వీరల ఆధ్వర్యముక్రింద జంతుబలులు ప్రతిసంవత్సరము జరుగుచుండు ఆచారము గలదు. కాని 1932 సంగలో కొంతమంది యువకబృందము హింసాత్మకమైనకొలుపులు పనికిరావని ప్రచారముచేసి, అహింసావ్రతమునకు పట్టుకొమ్మయై కర్మవిశ్వాసులైన హిందువులు యిట్టి అవినీతికరమైన పని చేయరాదనియు అందును బ్రాహ్మణ క్షత్రియ వైశ్యాది జాతులు అధికారము చలాయించు యిట్టి గ్రామములలో ఇట్టి ఘోరములు జరుగుట చాల నింద్యమనియు, చదివిన పండితులు, సద్వ్రతశాలురు ప్రతిసంవత్సరము యిట్టి అవినీతికార్యములు జరుగుచుండినను ఉపేక్షించి, పైగా మాదిగవాడు పంబలివాడు చాకలి—వీరి ఆధ్వర్యముక్రింద జరుగు హత్యలకు చందారూపముగ సమ్మతి దెలుపుచు ప్రోత్సహించుటకంటె నాగరికతకు భంగమైనవిషయ మున్నదా? అని ప్రబోధము కలుగజేయగా అప్పటినుండియు కొలుపులు సాగక ఆగిపోయినవి. అయినను గుమ్మడికాయలతో కొలుపు సాగించవలెనని యెంత ప్రయత్నముచేసినను సాగలేదు.

కాని దైవకృపవలన తిరిగి ప్రత్యర్థులు కొందరు యీ సంవత్సరము కొలుపులు చేయవలెనని ప్రయత్నముచేసి దున్నను, గొర్రెలను, పందులను కొని కొలుపుయత్నము ప్రారంభించిరి. ఆసమయమునకు అహింసాపరులు కొందరు బలియొసంగ ప్రత్యర్థులుకొన్న గొఱ్ఱెలువగైరా జంతువులను రహస్యస్థలములలో వారికి తెలియకుండా దాచి కొలుపుపెత్తనదార్లతో నయభయములతో వారి మనస్సులు మార్చి గుమ్మడికాయలతో గ్రామదేవత (మారెమ్మ) కొలుపు నిర్విఘ్నముగా కొనసాగించిరి.

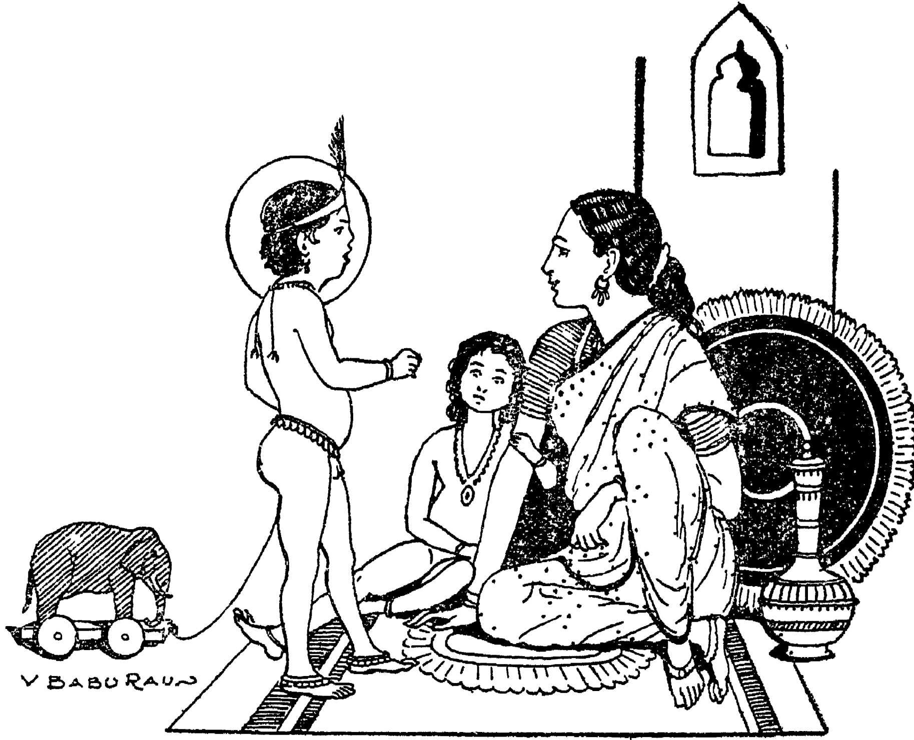
"దేవత గ్రామము విడిచిపోదు. రేపు తెల్లవారునప్పటికి గ్రామము నాశనమగు"నని మనమాదిగ పంబలగురువులు పలికిరిగాని గ్రామము సురక్షితముగా హాయిగా నున్నది.

అహింసాపరులకు మార్గదర్శకమై వెలువడునని ప్రచురపరుపబడినది.

ప్రకృతివైద్యములో భీష్ములవంటివారగు అగ్రి బాలముకుందదాసుగారు నైజాం రాష్ట్రములో బొలారమందు ప్రకృతి వైద్యాశ్రమము నెలకొల్పు నుద్దేశముతో వెళ్లినారు. ఆ పురమునందలి ప్రకృతి చికిత్సాభిమానులు ఆశ్రమస్థాపనకు బహు ప్రయత్నములు చేయుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. నైజాం రాష్ట్రవాసులు బాలముకుందదాసుగారి సలహా తీసికొని ఆరోగ్యవంతులయ్యెదరుగాక!

వారి చిరునామా:—

డాక్టరు అగ్రి బాల ముకుందదాసుగారు
మ. రా. శ్రీ గోదా బాలకృష్ణయ్యాగారి ఆవరణములో,
దిసాలాబజారు, బొలారము—(దక్కను.)

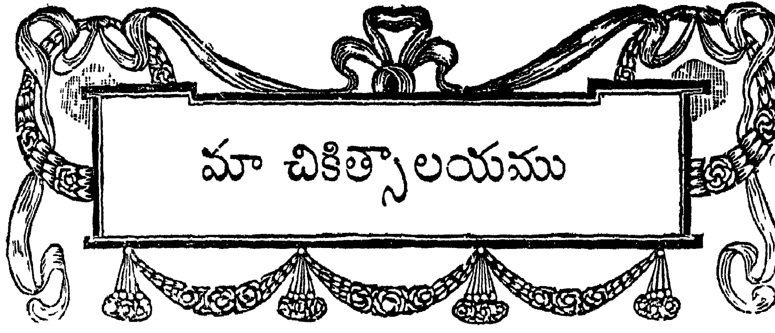


బిడ్డకు పాలెన్నితూరులు ఈయవలెను?

సంపాదకుడు.

మా పాఠకులలో కొందరి కీ క్రిందిసంశయములు కలిగినవి. ప్రతివ్యాధిచికిత్సలోను పాలు ఆపి వేయమని మంచినీరు త్రాగనిమ్మని వ్రాసినారు. ప్రతిరోగము పాలుయెక్కువఅయితేనే వస్తుందా? అయితే పాలు యెన్నితూరులు, యెన్నెన్ని యివ్వవలయును? అని ఈ సంగతులే సమక్షములో అడిగినారు; ఉత్తరములు వ్రాసినారు. ప్రపంచమునందు తల్లిపాలు త్రాగి జీవించే గోవులు, గుర్రములు, యేనుగులు మొదలగున వన్నియు పుట్టినదాది దినమునకు 2, 3 తూరులు మాత్రము పాలు త్రాగి జీవించుచున్నవి. ఆ పాలు వానికి సరిపోవుచున్నవి. అవి బలిసి ఆరోగ్యముగా నుంటున్నవి. అయితే మానవ శిశువులకు మాత్రము అంతకన్న యెక్కువ తూరులు యేల పాలీయవలెను? మూడుతూరులే పాలిచ్చిన అపాయమేమి? దినమునకు 5,6 యింకా 7,8 తూరులు పాలుత్రాగేబిడ్డల కందరికీ యేమి అపకారము జరుగుచున్నది? మిత సంఖ్యలేకుండా బిడ్డయేడిచినప్పుడెల్ల పాలు యిస్తేమాత్రం బ్రతికేబిడ్డలు లేరా? ఇట్టిప్రశ్నలనేకములు పుట్టుతవి.

ఒకటిమాత్రం నిజము. నిర్భాగ్యపుభారత భూమియందు పుట్టినా, బంగారముతో తులతూగుతున్న అమెరికా దేశములో పుట్టినా, కూటికి పేదయయినవానిబిడ్డడైన, కుబేరునిబిడ్డడైన, అనాచారిబిడ్డడైనా, అత్యంతకులీనునిబిడ్డడైనా, ఆరోగ్యశాస్త్ర మెరుగనివానిబిడ్డడైనా, డైరెక్టరు ఆఫ్ పబ్లికు హెల్తు బిడ్డడైనా అసంఖ్యాకములగు ఆపరాని శిశుమరణముల జాబితాలో చేరకుండా తప్పించుకొనుట తుల్యముగా అసాధ్యమే అగుచున్నది.



మా చికిత్సాలయము

(బెర్నార్ మెక్ ఫెడర్‌గారి స్వీయచరిత్రనుండి.)

డాక్టర్ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి బి. ఎ., ఎల్. టి., ఎన్. డి.

దీనితర్వాత ఆరోగ్యాశ్రమము స్థాపించినది, మి. చిగన్ జిల్లాలో (Battle Creek) బ్యాటిల్ క్రీకుకెల్లాగు-ఆశ్రమమున కెదురుగా. ఈకెల్లాగు ఆశ్రమము (Kellogg Sanitarium)నకు, కాయ ధాన్యములను పలువిధములుగా తయారుచేయు కెల్లాగు (Cereal Expert, Kellogg) నకు ఏ విధమైన సంబంధము లేదని మనము తెలుసుకొనవలెను. ఈభవనము గ్రేప్‌నట్సు (Grape nuts) అను ఆహారము తయారుచేయు సి. డబ్లియు పోస్టు (C. W. Post) గారిది. దీనిని నేను చాల కాలము కవులునకు తీసుకొన్నాను. కొనదలచినయెడల వారు అమ్మెదమని కూడ చెప్పియున్నారు. ఈఆశ్రమములో నాకు కలిగిన అనుభవము బహు ఆశ్చర్యకరమైనది. ఆరోజులలో బ్యాటిల్ క్రీకులో ఉపవాసమనిన తిట్టేవారు. పాలపథ్యమనిన వారికి అసలే గిట్టదు. మాచికిత్స చాలవరకు ఈరెంటిమీద ఆధారపడియున్నది. అయితే ఈరెంటిని బ్యాటిల్ క్రీక్ వారు ఇటీవల అమలులో బెట్టినారని తెలిసినది. వీనిఫలితములు ఇప్పటికి వీరు గుర్తించినారన్నమాట. మేము అద్దెకు తీసుకొనిన భవనములో అయిదు వందల గదు లున్నవి. ఇంతకుపూర్వము కొంత మంది డాక్టర్లు (మందువైద్యులు) దీనిలో నున్నారు. కాని కెల్లాగ్ ఆరోగ్యాశ్రమముతో పోటీకి నిలువలేక ఈభవనమువదలి వారెల్లరు వెళ్లిపోయినారు. మేము వచ్చిన కొలదికాలములోనే కెల్లాగ్ ఆరోగ్యాశ్రమమువారికి మాతో పోటీకి ఆగలేమని తోచినది. వారమున కొకసారి మా వ్యాయామచికిత్సాపద్ధతులనుగూర్చి ఉపన్యాసము లిచ్చుచుండెడివాడను. కెల్లాగ్ ఆశ్రమములోని రోగులుకూడ నా ఉపన్యాసములు వినుచుండెడివారు. వారుపొందు చికిత్సకు నేను చెప్పు సిద్ధాంతములకు కొంచెము భేద మున్నదిగాన వారికేగాక ఆశ్రమపుడాక్టర్లకుకూడ మాసిద్ధాంతములు కొంచెము బాధకలుగజేసినవని చెప్పకతప్పదు.

నా ఉపన్యాస మొకటి వినిన ఆయాశ్రమపు డాక్టరు ఉపవాసము చేయువా రందరు మనుష్యమాంసము తినువారని వ్యక్తపరచిరి. ఉపవాసము చేయునపుడు జఠరాగ్నికి ఆహారము దొరకమిచే శరీరములో నుండు మాంసమే దహించుకొనిపోవుననియు అందుచేతనే ఉపవసించువారు చిక్కిపోవుదు రనియు ఆయనసమ్మకము. మొదటి రెండురోజులలో రెండు మొదలుఅయిదు పౌనులవరకును తర్వాత రోజునకు అరపౌను మొదలు పౌనువరకును ఉపవాసము చేయునపుడు బరువుతగ్గుట సహజమే! కాని ఈ బరువుతగ్గుటకు కారణము కెల్లాగ్ ఆశ్రమపుడాక్టరు చెప్పినది

కాదు. మనశరీరములో రోగమువలన చెడిపోయినభాగము రోగబీజములు శరీరమునుండి బయటకు పోవుటచే శరీరముయొక్క తూకము తగ్గును. ఇందుమూలముననే, శరీరము స్వస్థత జెందును. ఉపవాసచికిత్సారహస్య మిదియే. మతగురువొకడు నాడీమండలవ్యాధి (Neuras thenia) చే బాధపడుచు మాఆశ్రమములోనికి చికిత్సకొరకు వచ్చెను. మాకు పోటీగా పనిచేయుచున్న కెల్లాగ్ ఆశ్రమములో కొంతకాలముండి నిరాశజెందియున్నవాడు. ఆత్మహత్యచేసుకొనుట తప్ప గత్యంతరము లేదని నిశ్చయించుకొన్నాడు! ఇక బాధపడలేనని దృఢపరచుకొన్నాడు. ధనహీనుడు. నాతో కొంతసేపు మాట్లాడిన తర్వాత నాతనికి రోగము కుదురునని నేను ధైర్యము చెప్పినాను. అతనికి మరియొక పెద్దరోగ మున్నది. తాను రోగవిముక్తి చెందలేననియు, తనపాప కర్మ మింతియే యనియు, మనోవ్యధకూడ యొకటి కలదు.

ఒక పక్షము ఉపవాసము చేయించినాను చాల వరకు బాగుపడినాడు. మూడు నెలలు మా వ్యాయామచికిత్సపొందిన తర్వాత మామూలు మనిషి అయినాడు. మతబోధకుడగుటచే అతని మాటయందు ప్రజలకు చాల గౌరవముగలదు. మా వ్యాయామచికిత్స కత నొక జీతములేని ప్రచారకుడాయెను.

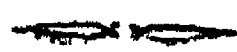
ఇంకొక చిత్రమైన రోగి యొకతె. మా కెదురుగా నుండు ఆశ్రమములోనుంచి మా ఆశ్రమము లోనికి వచ్చినది. ఈమె మంచముదిగుటకుకూడ శక్తిలేకయున్నది. ఆమెరోగవృత్తాంతమంతయు వినినతర్వాత, అమితత్వముచే నామెకు ఆరోగ్యము చెడినదని నిర్ధారణ చేసితిమి. ఆమెను కటికిఉపవాసము చేయించితిమి. నీరుమాత్రము ఇచ్చుచుంటివారము. రెండు మూడు రోజులు జరిగిన తర్వాత ఆమెకు కొంచెము బలము చేరినది. ఒక వారము అగుసరికి బాగుగ నడవ గలిగినది. అమితముగా తినుటచే ఎంత బలహీనము కలుగునో, అమితత్వముచే శరీరములో విషపుబీజములు ఎట్లు వృద్ధియగునో ఈ రోగిలో నేను చూచినట్లు ఎక్కడను చూడలేదు ఈయువకురాలియొక్క శరీరమంతయు విషపూరిత మగుటచే నాడీమండలమునకు కావలసిన ఆహారము పోదయ్యె. అదియే ఈమెరోగము. ఈవిషబీజములు శరీరమునుంచి బయటికి పోగానే మామూలుఆరోగ్యము చేకూరినది. ఆమె క్రమముగా స్వస్థతజెందెను. మాఆశ్రమములో కొంతమంది ఉపచారికలనుకూడ తర్ఫీదు చేసినాము. కొంతమంది యువకులుకూడ తర్ఫీదుపొందుటకు వచ్చినారు. వీరు మాపనికి సహాయముచేయుటయేగాక మాచికిత్సనుప్రచురించి దానియభివృద్ధికి యెక్కువగా తోడ్పడినారని కూడ చెప్పగలము.

ఈ బ్యాటిల్ క్రీక్ ఆశ్రమములో ఒకవింత సంగతి జరిగినది. నేనునిజముగా చావవలసినదే. మృత్యుముఖమునుండి ఎట్లో తప్పించుకొంటిని. ఈ చిత్ర కథచదివినతర్వాత మాతో పోటీగానున్న కెల్లాగ్ ఆశ్రమములోనివా రెంతవరకు ఈనేరమునకు బాధ్యులో పాఠకు లూహింతురుగాక.

ఈకెల్లాగ్ ఆశ్రమములోని డాక్టరొకడు ఒకనాడు నావద్దకు వచ్చెను. ఆ యాశ్రమపు యజమానునికిని తనకు సరిపడలేదనియు నా ఆశ్రమములో నుద్యోగములోచేరుటకు కుతూహలుడుగా నుంటిననియు నాతో చెప్పినాడు. పాపము దురవస్థలో నున్నాడని గ్రహించి ఆయన కొక యుద్యోగము నిచ్చుటకు సిద్ధముగానుంటినని బదులుచెప్పితిని. ఇటుతర్వాత రెండుమూడు

సారులు ఫోను(phone)ద్వారా పిలిచి మాట్లాడగా మొదట రెండుసార్లు అతను పలకనేలేదు. కొన్నాళ్లకు అతనే నాకొకకబురు పంపించినాడు. బ్యాటిల్‌క్రీక్ పుర్లో ఒకవీధి నెంబరు, ఇంటి నెంబరు ఇచ్చి, ఒకనాటిసాయంకాలము నన్నక్కడికి రమ్మని చెప్పెను. ఆనాటివరకు వేచి యుండి ఆసాయంకాలము కొంచెము చీకటిపడిన తర్వాత ఆవీధికివెళ్లినాను ఆయన చెప్పినగృహము ప్రక్కనున్న గృహములోనికి వెళ్లి, ఫలానిగృహమెక్కడనున్నదని యడుగగా ఆయింటిప్రక్కనే యున్నదని ఆయింటిలోనివారు జబాబుచెప్పిరి. ఇదంతయు నేనువెళ్లవలసిన గృహములోనివారొకరుచూచుచునేయున్నట్లు నేనుగుర్తించినాను. వెంటనే నన్ను రమ్మనిచెప్పిన ఇంటికివెళ్ళి తలుపులు తట్టినాను. ఎన్నియో కేకలు వేసినాను. ఎవరు పలకలేదు. ఇంట్లో దీపములు వెలుగుచున్నవి. మనుష్యులున్నట్లు గుర్తులున్నవి. కాని ఎవరు పలుకరు. ఈస్థితి నా కించుక ఆశ్చర్యము కలుగజేసినది. నన్ను ఉద్యోగము కావలెనని అడిగిన డాక్టరుకు ఫోనుచేయగా, ఆయన ఆరోజునఅక్కడికిరాలేకపోయితినని నాకు బదులు చెప్పినాడు. అయితే నేను ఎన్నియో కేకలు వేసితినే, బదులు ఏల లేకపోవలె? తలుపు లేల తీయలేదు? ఇది అంతయు ఆశ్చర్యమైన సంగతి కదా! దీనిలోతు ఏమిటని కొంతమందిని కనుగొనగా, ఈ గృహము శవములగృహము అనియు, కెల్లాగ్ ఆశ్రమములో చచ్చినవారిని, ఖననము చేయుటకు పూర్వ మిక్కడ కొంతకాలముంచెద రనియు నాకు తెలిసినది. అంతట నేను మర్మము తెలుసుకొంటిని. కెల్లాగు ఆశ్రమ ఉద్యోగులకు కొందరకు, మాఆశ్రమ అభివృద్ధి కొంత నష్టముకలుగజేసి యుండవచ్చును. మా ఆశ్రమమును పడగొట్టుటకు, నన్ను పడగొట్టవలెను కదా! అందుచేత ఈపన్నాగము పన్ని ఆశవగృహములోనికి నన్ను పిలచి, నన్ను కడతేర్చు ప్రయత్నము చేసిరని నే నూహించితిని. అయితే, పిట్ట చేతికి దొరకనపుడు, ఏల మెడ నలిపి యుండలేదని మీరడుగవచ్చును. ఆయింటి ప్రక్క నుండువారితో నేను మాట్లాడి నా యుదంతమంతయు వారి కెరుకపరచుట, శవగృహములోనివా రొకరు గమనించియున్నారు. నన్ను కడ తేర్చిన యెడల, నాజాడ నేను మొదట వెళ్లిన గృహములోనివారు తప్పక చెప్పెదరని వారికి భయమువేసి యుండవచ్చును. అందుచేతనే శవగృహములో మనుష్యులమాటలు నాకు వినిపించుచున్నను, వారెవరును నాకు తలుపు తీయలేదు సరిగదా! బదులుకూడ చెప్పరైరి. ఎవరికి తెలియకుండగ, ఈమారణగృహములోనికి నేను ప్రవేశించినయెడల, నే నీకథ ఇప్పుడు చెప్పగలిగి యుండను. ఇదంతయు దైవచిత్రము!

ఇది జరిగినతరువాత, కెల్లాగు ఆశ్రమములో చాల మార్పులు జరిగినవి. డాక్టరు జె. హెచ్. కెల్లాగు(Dr. J. H. Kellogg) ఇప్పుడు ఫ్లారిడాలో (Florida) లో ఒక ఆశ్రమము నడుపుచున్నారు. ఈబ్యాటిల్ క్రీక్ ఆరోగ్యాశ్రమము (కెల్లాగ్ ఆశ్రమము) ఒకప్పుడు దివాలా తీసినది. తర్వాత ఎవరో మరొకరు కొన్నారు అది ఇంకొక విషయము.





జలచికిత్సావిధానము

ఆకస్మిక వ్యాధులలో చేయదగిన చికిత్సలు

(డాక్టర్ పాలపర్తి నరశింహారావు, ప్రకృతివైద్యులు, వేటపాలెం)

1. మూర్ఛ లేక భ్రమ (Fainting). సాధారణముగా నిది హృదయకోశముయొక్క దౌర్బల్యమువలన గలుగును. ఇంకను విషవాయువులను పీల్చుట, బిగుతైన దుస్తులు, ఆకస్మికభయము, నాడీసంబంధమైన అస్వస్థతలు, శరీరము అలసిపోవుట, మొదలగు కారణములవలనను మతిభ్రమ కలుగును. రోగి కూర్చొనియుండగా భ్రమ కలుగుచున్నయెడల, అతని తలను మోకాళ్ళ దిగువకువచ్చునటుల వంచవలెను. అట్లు చేయుట వలనఒకటి రెండు నిమిషములలో అతనికి తెలివి వచ్చును. ఒకటిరెండుగ్రుక్కలు నీటిని త్రాగించుటవలనను, ముఖమును శీతలోదకముతో కడుగుటవలనను తెలివి కలుగును.

పూర్తిగా మూర్ఛవచ్చిన పరిస్థితులలో, రోగిని పక్కమీద వెల్లకిల పరుండబెట్టవలెను. తలక్రింద దిండుపెట్టరాదు. తల సాధ్యమైనంతదిగువ కుండవలెను. వెంటనే శీతలోదకములో చేయి ముంచి, రోగిముఖమును చురుకుగా తోమవలెను. తోముటలో ఆభాగమునకు ప్రతిక్రియ కలుగవలెనే గాని చర్మము పుండుపడునట్లు తోమరాదు. హృదయకోశముపై నెమ్మదిగా చేతితో తట్టుట వలన మేలుకలుగును. రోగిముఖముపై శీతలోదకమును చురుకుగా చల్లుట మంచిపద్ధతి. చేతివ్రేళ్లను నీటిలో ముంచి, ఆనీటిబిందువులు రోగిముఖముపై పడునట్లు విదిలించుచుండవలెను. చేతిరుమాలును శీదలోదకములోముంచి, చురుకుగా విదిలించుచు,నీటిచుక్కలు రోగిముఖముపై పడునట్లు చేయవలెను. మూర్ఛగలిగి యున్నపుడు రోగిచాల అపాయస్థితిలో నుండును. కాబట్టి ఆలస్యముచేయక వెంటనే చికిత్సచేయవలెను. తీవ్రపరిస్థితులందు రోగిని కొన్నిగంటలు అవసరమైన కొన్నిదినములు సహితము పరుండబెట్టవలెను. రోగి లేచినవెంటనే మరలమరల భ్రమలు వచ్చిన ప్రత్యేకచికిత్సలు చేయవలెను. శీతలోదక బలవర్ధక విధానములవలనను అనగా శీతలోదకములోముంచి తుండుగుడ్డతోరుద్దుట బలవర్ధకశీతలోదకతడికట్టులు సమశీతోష్ణస్నానములు ఆతపస్నానములవలన నీవ్యాధి నిస్సందేహముగా నివారణయగును. ఈవ్యాధియందు మిక్కిలి శీతలోదకముగాని మిక్కిలి ఉష్ణోదకముగాని ఉపయోగించరాదు.

2. రక్తస్రావము. (Hemorrhage) రక్తనాళము

గాయపడినపుడు రక్తము కారును. అపరిశుద్ధ రక్తనాళము తెగిన రక్తము ఏకప్రవాహముగను శాంతముగను కారును. శుద్ధరక్తనాళము తెగిన రక్తము చిందినట్లు కారును. అపరిశుద్ధరక్తము శుద్ధరక్తముకంటె కొంచెమునలుపుగా నుండును. రక్తము కారునపుడు శుద్ధరక్త నాళము గాయపడినదో లేక అపరిశుద్ధరక్తనాళము గాయపడినదో గమనించవలెను. శుద్ధరక్తమెప్పుడును హృదయమునుండి చివరభాగములకు ప్రవహించుచుండును. అపరిశుద్ధరక్తము చివరలనుండి హృదయ కోశమునకు ప్రవహించును. కాబట్టి శుద్ధరక్త నాళము తెగినపుడు గాయమునకు పైభాగమునను అనగా గాయమునకు హృదయమునకు మధ్యను అపరిశుద్ధరక్తనాళము తెగిన గాయమునకు ఆవలను రక్తముకారకుండ గట్టిగా కట్టు కట్టవలెను. తెగిన రక్తనాళముయొక్క మార్గమును కనుగొని దానిమీద వ్రేళ్లతో నొక్కి ప్రవాహమును నిరోధించవలెను. చేయిమీద శుద్ధరక్తము కారుచున్నపుడు చేయిని పైకెత్తుట వలన ఉపకారము కలుగును. కాలు గాయపడి శుద్ధరక్తముకారునపుడు పరుండి కాలును పైకెత్తవలెను. అపరిశుద్ధరక్తము కారునపుడు కాలు గాని, చేయిగాని పైకెత్తరాదు.

3. ముక్కునుండి రక్తము కారుట. (Hemorrhage from the nose) ముక్కునుండి రక్తము కారునపుడు తలను నిటారుగ నుంచవలెను. ముఖము కడుగుకొనుటకు ముందుకు వంగరాదు, అట్లు చేయుటవలన రక్త మెక్కువగా కారును. కాబట్టి ముందుకు వంగకుండా కడుగవలెను. భరించగలంత వేడినీటితో ముఖమును కడుగుట వలనను, మెడవెనుకభాగమును శీదలోదకముతో తోముటవలనను, ముక్కురంధ్రములను మధ్య మధ్య గట్టిగా మూయుటవలనను, రక్తము కారుట ఆగిపోవును.

4. శ్వాసకోశములనుండి రక్తము కారుట. (Hemorrhage from the lungs) శ్వాసకోశముల నుండి విశేషరక్తము కారినచో ప్రమాదము కలుగును. కాని సామాన్య పరిస్థితులందు భయపడతగినంతప్రమాద ముండదు. హృదయమునకు మంచుగడ్డనుగాని శీతలోదక తడిబట్టను గాని కట్టుటవలనను హృదయమునకు వెనుక భాగమున అనగా వెన్నుకు వేడినీటికాపడముల నిచ్చుటవలనను వేడినీటి పాదస్నానములవలనను ముంజేతులను మిక్కిలి శీతలోదకమునందుంచుట వలనను ఈరక్తస్రావ మాగిపోవును.

5. అన్నాశయమునుండి రక్తము పడుట. (Hemorrhage from the stomach) దీనియందు ఏవిధమైన ఆహార మీయరాదు. సంపూర్ణమైన విశ్రాంతి నీయవలెను. రక్తస్రావమగుచున్నంత వరకు నీటిని సహితము త్రాగనీయరాదు. అన్నాశయమునందు వ్రణము లుండుటవలన నీరక్తస్రావములు కలుగును. అందుచే అన్నాశయమునందు బాధ యుండును. బాధయున్నంత కాలము ఆహారము నీయరాదు. మంచినీరుకూడ ఆపివేయవలెను. అన్నాశయముపై మంచును కట్టవలెను. అన్నాశయమునకు వెనుకభాగమున అనగా వీపునకుగూడ మంచును కట్టవచ్చును. ప్రతి 2 గంటలకు శీతలోదకముతో ఎనిమా చేయుటవలన మంచి ఫలితము లుండును.

6. ముడ్డివెంట రక్తముపడుట (Hemorrhage from the bowels) రోగికి పరిపూర్ణ విశ్రాంతి నీయవలెను. మోకాళ్లదిగువ భాగమంతకు వేడినీటి కాపడములుగాని వేడినీటి పాదస్నానములుగాని చేయించవలెను. పొత్తికడుపునకు

మిక్కిలి శీతలోదకపు తడిబట్టను కట్టవలెను. శీతలోదకముతో ఎనిమా చేయవలెను.

7. గర్భాశయమునుండి రక్తము కారుట (Hemorrhage from the Vagina) శీతలోదక కటి స్నానమున్ను, వేడినీటి పాదస్నానమున్ను ఒకేపర్యాయము చేయించవలెను. అనగా పాదములధరించగల వేడినీటియం దుంచికటిస్నానము చేయవలెను. కటిప్రదేశము తోమరాదు. 20 నిమిషములకు తక్కువలేకుండా స్నానము చేయవలెను.

8. ఎండదెబ్బ. (Sun stroke) రోగిని తక్షణమే చల్లని నీడలోనికి తీసుకురావలెను. వెంటనే బట్టలను విడువవలెను. శీతలోదకపు తడిబట్టను తలకు కట్టవలెను. వీలైనంత ఎత్తునుండి శీతలోదకమును ధారగా రోగిశరీరము మీద (వెన్నుమీదను, భుజములమీదను, ఛాతికడుపుమీదను, కాళ్లుచేతులమీదను) పోయుచు, ఒకరిద్దరమనుష్యులురోగిశరీరమును ప్రతిక్రియగలుగునటుల చురుకుగాతోమవలెను. ఈవిధానమును వెంటనే ఆలస్యము చేయక కడుజాగ్రత్తతో నాచరించిన యెడల రోగులు మరణించుట కవకాశములేదు.

9. నలుగుట (Bruise) వెంటనేవేడినీటికాపడముల నీయవలెను. బాధయున్నంతకాలము రెండుమూడుగంటలకొకపర్యాయముమరలమరల కాపడముల నిచ్చుచుండవలెను. కాపడములకు మధ్యకాలములలో (During intervals) ఒకబట్టను చల్లని మంచినీటిలో తడిపి, గట్టిగా పిండి నలిగినభాగమునకు చుట్టి, దానిపైన నాలుగైదు పొరలుమంచిఫ్లానల్‌గుడ్డనుచుట్టవలెనుదొరకినచో మైనపుగుడ్డనుగాని, రబ్బరుగుడ్డనుగాని పైన చుట్టవలెను. నలిగినభాగమునకు చుట్టుప్రక్కల నెమ్మదిగా మర్దనచేసినయెడల (పిసుకుట, చరచుట, నొక్కుట, తట్టుటవగైరాలు) రక్తప్రవాహమునకు చురుకుగలిగి త్వరితముగ మానును.

10. కాలుట. (Burns) 90 to 96 F వేడిమిగల నీటిలో (Neutral bath) కాలినభాగము నుంచిన మంట లుపశాంతి నొందును. మంటలు తగ్గువరకు ఎన్నిగంటలైనను జలముయొక్క శీతోష్ణపరిమాణమును సరిచేయుచు ఆ భాగమును నీటియం దుంచవలెను. శరీరమంతయుకాలినచో పెద్దతొట్టిలో రాత్రింబవళ్లు స్నానము చేయించవలెను. శీతలోదకమైనను, ఉష్ణోదకమైనను ఉపయోగించిన మంట లధికమగును. కాబట్టిసమశీతలమగు నీటిని ఆయా పరిస్థితులను బట్టి 90° మొదలు 96° F మధ్యలోనుండునట్లు చూడవలెను. ఒకానొకనికి శరీరమంతయు కాలగా 7 దినములు రాత్రింబవళ్లు సమ శీతోష్ణ స్నానము చేయించిరనియు రోగిమరణించలేదనియు, డాక్టరు కెల్లాగు గారు వ్రాసిరి. బాధ ఉపశమించిన తరువాత కాలినభాగమునకు వేసలైను గాని, కొబ్బరినూనెగాని పూయుచుండిన గాయము త్వరగా మానును.

బియ్యపుగుట్టు - బీదసాదల ఆయువుపట్టు

చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి, బి. ఏ., ఎల్. టి, ఎన్. డి.

ఈపేరుగల గుంటూరుజిల్లా గ్రామ సౌభాగ్య సంఘముయొక్క మొదటి ప్రచురణము చూచు వారికి ఈ క్రిందిసంగతులు గోచరించును.

బియ్యపు మరలకు 7½ కోట్ల రూపాయలు పెట్టు బడి కావలసియున్నది. పండిన వడ్లన్నియు దంపిం చినయడల, ఆ మరలకు పెట్టినపెట్టుబడిమీద చౌక రేటుతో వచ్చువడ్డీ అనగా 45లక్షల రూపా యలకంటె ఎక్కువ వ్యయముకాదు.

దంపుడుబియ్యమువలన శరీరమునకు ఆరోగ్యము కలుగుటయేగాక, 7½ కోట్లరూపాయలు మన దేశములోనే, నిలవయుంచుకొనవచ్చును. మర లన్నియు ఇతరదేశములనుంచి వచ్చుటచే, ఈ సొమ్మంతయు ఇతరదేశములకు పోవునని సులభ ముగా గ్రహించనగు.

ఇక మరబియ్యమువలన శరీరమున కేమియు లాభములేదను సంగతి విస్తరించి వ్రాయ నవసరము లేదు. దంపుడుబియ్యములోనుండు జీవాణువులు మరబియ్యములో లేవు.

దంపుడుబియ్యముకంటె శ్రేష్ఠమైనవి ముడి బియ్యము. ఈ ముడిబియ్యము కఱ్ఱతిరగళ్లతో, తయారుచేయుదురు. ఇట్టి తిరగళ్లు మన దేశ ములో ఇంకను అక్కడక్కడ నున్నవి. ఈ కఱ్ఱ తిరగళ్లు, తుమ్మకఱ్ఱతోను, చింతకఱ్ఱతోను తయారుచేయుదురు. ఇవి వినయాశ్రమము (కావూరు, గుంటూరుజిల్లా) లో తయారుచేసి అమ్ముచున్నారు. తిరగలి ఒకటికి 5, 6, రూపా యలకంటె ఎక్కువ యుండదు. ఒకరు దినము నకు ఒకబస్తా ముడిబియ్యమును సులభముగా తయారు చేయగలరు. ఈ బియ్యములోనున్న విశేష మీ క్రింద వివరించుచున్నాను.

ధాన్యపుగింజలో ఒకమూల విత్తనముండును. అక్కడనుంచియే గింజమొలకెత్తును. మోటుగా దంచుటచేతగాని, అధికముగా మెరుగుపెట్టుట చేతగాని, ఈ మొలకభాగము అరిగిపోవును. ఈ మొలకెత్తుభాగములో భాస్వరము (Phosphorus) కలదు. ఈ భాస్వరము ఇక, నేకాయ ధాన్యములోను, గోధుమగింజలో కూడ, లేదు. ఈ భాస్వరము, మెదడునకును ఎముకలకును చాలా యుపయోగము. కనుక ఇట్టి విలువగల పదార్థమును పోగొట్టుకొనుట చాలా పొరపాటని వేరుగా వ్రాయనక్కర లేదు.

ముడిబియ్యమువండుటకు, కొంత ఓపిక కావలెను. ఆబియ్యమును మూడుగంటలసేపు నానబోసి, తర్వాత ఆనీళ్లలోనే వండవలయును. ఇట్లు వండి నచో మామూలు దంపుడు బియ్యపు అన్నము వలె మెత్తగానుండును.

దంపుడుబియ్యపుఅన్నముకంటె, ఈ ముడి బియ్యపుఅన్నము ఎక్కువ ఒదుగు అవును. ముడిబియ్యపుఅన్నములో తీపి ఎక్కువయుండును. అందుచేతనే, ఈ ముడిబియ్యమునకు త్వరలో పురుగులు పట్టును. తవుడుభాగ మేమియు బయటికి పోకుండుటచే, ఈ ముడిబియ్యము తిని నచో, విరేచనము చాలా సాఫీగా యగును. మొదట కొంచెము మోటుగానుండునుగాని, అలవాటు పడినకొలది రుచిగాను, ఆరోగ్యకర ముగాను యుండును. దంపుకూలీల బెదరింపులు

లెఖ్ఖ-చేయ నవసరముండదు. ఒక కూలివాడు, రోజునకు రెండుబస్తాల ముడిబియ్యము కూడ తయారుచేయగలడు. మనము స్వంతముగా, ఈ కట్టతిరగళ్ళతో విసరినచో, మనకు శరీరపరిశ్రమకూడ లభించును మన ఆడవాళ్ళుకూడ కట్టతిరగళ్లమీద, ధాన్యమును విసరగలరు.

ఈ ముడిబియ్యమును, నేను మూడు నెలలనుంచి వాడుచున్నాను. మా యింట అందరము ఈ అన్నమునే తినుచున్నాము. సుమారు ఎనుబది సంవత్సరముల వయస్సుగల ఆమె మాఅమ్మగారు కూడ, సంతోషముగా ఈ బియ్యపుఅన్నమునే తినుచున్నది. మా అందరికి మునుపటికంటె ఆరోగ్యము చక్క-బడినదని వ్రాయుటలో నతిశయోక్తి ఎంతమాత్రములేదు. ఈ పత్రికా పాఠకు లందరు ఈ ముడిబియ్యము వాడిచూడ వలసినదిగా నాకోరిక. ముడిబియ్యము శ్రీ వినయాశ్రమాధికారులు పంపగలరు. కరత్రిరగళ్లు కూడ, వారు చేయించి అమ్ముచున్నారు. ఇట్టి తిరగలి నేనుకూడ ఒకటి కొన నిశ్చయించినాను. మరబియ్యమునకు పురుగులు పట్టవు. పురుగులు కూడ ఆశించని మరబియ్యము తినుట ఎంత హాస్యాస్పదమో మనము గ్రహించనగు.

శ్రీ సూర్యకిరణ యోగప్రకృతి జలచికిత్సారోగ్య జ్ఞానాశ్రమము
బౌరింగుపేట

విషప్రదములును ప్రాణహానికరములునగు మందులచే మీఅమూల్యమగు శరీరములను నాశనముచేయకుడు.

అన్నివిధములయిన దీర్ఘ తరుణవ్యాధులు నివారింపబడును.

ప్రకృతిచికిత్స అనగా ఎవ్విధములైన మందులు, శస్త్రములు, ఇంజెక్షనులు వాడకయే పంచభూతములచే (పృథ్వి, అపః, తేజః, వాయుః, ఆకాశః) 1 జలచికిత్స, 2 సూర్యకిరణ చికిత్స, 3 మృత్తికాచికిత్స, 4 ఉపవాసచికిత్స, 5 మర్దన చికిత్స, 6 కశేరుకా చికిత్స, 7 వ్యాయామ, యోగవ్యాయామ చికిత్స, 8 ఆహారచికిత్స మొదలుగాగల విధానములచే ఎటువంటి కఠినరోగములైన నివారణ చేయబడును.

సోదర సోదరీమణులకెల్లరకును ఉచితముగా చికిత్సలు చేయబడును. ఎవరి ఖర్చులు వారే భరించుకోవలెను. ఆశ్రమమందు బీదలకు గదులు ఉచితముగా నీయబడును. ఆశ్రమ శెలవులుకుగాను ప్రతిరోగియూ (బీదలు తప్ప.) నెల 1కి 2—8—0 వంతున యివ్వవలెను. కోరినవారికి హోమియోపతివైద్యము సహా చేయబడును. ఇందుకు ఔషధ క్రయం మాత్రం రోగులే భరించుకోవలెను.

ఉదయం సాయంత్రం యోగాసనములు అభ్యసింపచేయబడును.

పురుషులు, స్త్రీలు, వృద్ధులు, బాలురు అందరున్ను అభ్యసింపవచ్చును. ఉచితముగానే నేర్పబడును. ఇటువంటి సుసమయమును పోగొట్టుకొనక యెటువంటి దీర్ఘవ్యాధి వుండినను ఈ చికిత్సలో నివారణకాగలదా అనే సంశయమును మాని వెంటనే ఆశ్రమమునుచేరి అచ్చట పరమేశ్వరుడు ఈప్రకృతిచికిత్సలోనే రోగులకు ఆరోగ్యము కలిగించుటకొరకై నిర్మించియుండు శృంగారమైన వనమునందు, చల్లనిగాలి ఆరోగ్యమయిన నీటివసతితో ప్రకృతి సౌందర్యమును అనుభవించి రోగములను బోగొట్టుకొని వజ్రశరీరు లగుదురు గాక.

ఇంకను యెక్కు-వ వివరములు తెలుసుకొనగోరువారు తగినటపాలుబిళ్ళలుతో ఈక్రింది విలాసమునకు వ్రాసి తెలుసుకోవచ్చును. డాక్టర్‌గారిని ఇతర స్థలములకు రాగోరువారు విధింపబడిన ఖర్చులు ముందుగా పంపవలెను.

డాక్టరు వి. గోపాలరావ్‌గారు,
యన్. డి., హెచ్. యం. బి.
(పిల్లలమర్రి, నైజాం.)

మా. వీ. రామలింగంశెట్టి మరియు మిత్రులు,
ఆశ్రమ సేవకులు, ఆరోగ్యసదనం, మాధవ బాగ్,
బౌరింగుపేట. (కోలారు జిల్లా, మైసూర్‌స్టేటు.)



వేమూరిరామమూర్తిగారు, బి. ఏ.

పానచికిత్స

జలపానమువలన బహిష్కార్యావయవములు తమ పనిని బాగుగా చేసుకొనగల్గుచున్నవని తెలుసుకుంటిమి. ధాతుశక్తి వృద్ధియగుటకును, జీర్ణక్రియ సక్రమముగా జరుగుటకును, శరీరావయవములు పెరుగుటకును నీరు తోడ్పడుచున్నది. ఎందుచేతననగా మనశరీరావయవములలో 3/4 వంతులు నీరుండును. శరీరమందు జరుగు క్రియలకు అన్యపదార్థము జేరినప్పుడు ఆటంకము కలుగుచుండును. అన్యపదార్థము నెప్పటికప్పుడు బహిష్కరించవలెనని శరీరమందు కొన్నిశక్తులుండి పని చేయుచుండును. ఆశక్తులను క్రమముగా పని చేయించుటకు నీరు చాలవరకు సాయపడును. జీర్ణకోశము, ప్రేగులు, ఊపిరితిత్తులు, హృదయము, రక్తము వీనిని క్రమమార్గమున నడిపించును. కనుక నీటి నీక్రిందివానికి త్రాగవలెను.

1. తరుణవ్యాధులలో మంటలున్నప్పుడు, పోట్లున్నప్పుడు, జ్వరములున్నప్పుడు, నిక్కాకకు నాడి వేగముగా గొట్టుకొనునప్పుడు,

2. కొన్నికొన్ని కుటిక (Tissues) లలో రక్తము యెక్కువగా చేరినప్పుడు, వానికి ఘాత కల్గినప్పుడు, పైత్యకోశము, మూత్రపిండసంబంధమైన వ్యాధులకు,

3. శరీరమందలిరసములు సరిగా ఊరకున్నను, రక్తప్రసరణముసరిగా లేకపోయినను శరీరములోపలగాని బయటగాని కంతులు పెరుగుట పుండ్లు కలిగినప్పుడును బహిష్కరణము నొందుటకు,

4. టీకాలవలనగాని, యితరవ్యాధులవలనగాని రక్తముచెడిపోయినప్పుడు, కామిలా రోగములో మూత్రమునం దామ్లాధిక్యత యున్నప్పుడు, వాతవ్యాధి కలిగినప్పుడు, కీళ్ళవాత మున్నప్పుడు, రక్తక్షయ మున్నప్పుడు,

5. అంతరక్రియలు సరిగా జరుగనప్పుడుగాని, ఆగిపోయినప్పుడుగాని, మలబద్ధకము, తత్సంబంధమైన వ్యాధులు కలిగినప్పుడు,

6. రక్తక్షయవ్యాధియొక్క ప్రారంభదశలో గండమాలవ్యాధి వచ్చినప్పుడు రాచపుండు మొదలుగాగల రక్తముచెడిపోయివచ్చెడి వ్యాధులలో,

7. ఎక్కువ లావుగానున్నప్పుడు అజీర్ణవ్యాధిచేత మరీ సన్నగానున్నప్పుడు,

నీరు త్రాగినయెడల రెండువిధములుగా పని చేయును. కుటికలను నూతనవికాసముతో పెంచుటయేగాక బహిష్కారక్రియలను క్రమపరచును. త్రాగెడినీరు నిర్మలముగాను, చల్లగాను ఉండవలెను. ఏపాటి వెచ్చగానున్నను ఔషధముగా జలపానము చేయుటకు పనికిరాదు. రోగి త్రాగుటకు హితవుగాకూడ నుండదు. రోగి చల్లనినీరు కావలయునని కోరుచుండును. జీర్ణకోశముగాని, ప్రేగులుగాని చల్లని నీటినే కోరుచున్నవని తెలుసుకొనవలెను. కనుక అట్టి రోగులు వెచ్చనినీటిని ఔషధముగా సేవించుటకు వీలులేదు.

ఎంతనీరు త్రాగవలెనో సిద్ధాంతీకరించుటకు వీలులేదు. రోగివయస్సును, వ్యాధిని, వృత్తిని, స్త్రీయైనది, పురుషుడైనది తెలుసుకొని నిర్ణయించవలెను. నీరు త్రాగునప్పుడు ఒక గ్లాసెడు నీరునుమాత్రము తీసుకొని గుటకమ్రింగిన తరువాత మెల్లగా మరొక గుటక చొప్పున మ్రింగుచుండవలెను. అంతియేగాని ఒక్కసారి గడగడ త్రాగరాదు. రెండవగ్లాసు తరువాత త్రాగవలెను. ఆవిధముగా తృప్తితీరువరకు త్రాగవలెను. "Eat liquids and drink solids" అనగా 'ద్రవపదార్థములను భుజించవలెను, ఘనపదార్థములను త్రాగవలెను' అని ఆంగ్లమున నొకసామెత గలదు. ద్రవపదార్థములను గడగడ త్రాగక మెల్లగా గుటక తరువాత గుటక వేయవలెను. ఘనపదార్థములను ద్రవమగునట్లు నమలి మ్రింగవలెను. నీరు త్రాగినవెంటనే శరీరము చల్లపడును. నోటిలో నీరుపోసికొనిన వెంటనే చల్లదనమును నాలుక గ్రహించి మెదడునకందజేయును. మెదడు చల్లదనమును శరీరమునకు యిచ్చును. పొడిదగ్గుతో బాధపడువారు మంచినీరు గుటకవేసిన తక్షణమే ఉపశాంతినిచ్చును. వేడిచేసి మూత్రము పచ్చగానగువారు మంచినీరు త్రాగినయెడల మూత్రము రంగుమారును. హృదయస్పందనక్రియ, జీర్ణక్రియ, ఊపిరితిత్తులు నాడివేగము క్రమపడును. నీరు మెల్లగా త్రాగిన ఆకలి వృద్ధియగుట, జీర్ణక్రియ బాగుపడుటయేగాక విరేచనకారిగాకూడ పని చేయును.

గడగడ నీరుత్రాగినయెడల రొంపపట్టుట పీనస రోగము, కొన్నిక్రియలు చచ్చుపడి సరిగా జరుగక పోవుట కలుగును. నీరు ఒక్కమారుగా త్రాగరాదు. రోజంతయు కొద్దికొద్దిగా త్రాగుచుండవలెను. ముఖ్యముగా నిద్ర మేల్కాంచినతరువాత, భోజనాత్పూర్వము త్రాగవలెను. మొదట ఒక గ్లాసెడునీళ్ళతో ప్రారంభించి రెండు, మూడు గ్లాసులవరకు నీళ్లుత్రాగుట యభ్యసింపవచ్చును. చల్లనినీరు త్రాగి పరిశ్రమచేసినయెడల చల్లదనము శరీరమంతయు వ్యాపించును. చల్లనిగాలి వీచు ప్రదేశమున పరిశ్రమచేసినయెడల మంచి ఆకలిపుట్టి తినెడి ఆహారము హితవుగానుండును. నీరుత్రాగిన30నిమిషములలోగాఆహారము భుజింపరాదు. ముఖ్యముగా రోగులు, అశక్తులు భుజించు, నప్పుడు నీరు త్రాగరాదు. అవసరమున్న యెడల భోజనానంతరము త్రాగవలెను. అవి దాహిపదార్థములను మాత్రమే భుజింపవలెను. 3, 4 గంటల తరువాత పైజెప్పినప్రకారము తిరిగి 2 గ్లాసులనీరు త్రాగవచ్చును. పరుండబోవునప్పు డెవ్వరును నీరుత్రాగరాదు. తాత్కాలికబాధోపశాంతికై త్రాగెడివారు త్రాగవచ్చును.

చికిత్స యెంతకాలము పట్టునో నిర్ణయించుటకు వీలులేదు. అటులనే యెంతనీరు త్రాగవలయునో నిర్ణయించుట దుస్సాధ్యము. జీర్ణశక్తినిబట్టి త్రాగవలెనుగాని యెక్కువ నీరు త్రాగుటకు గాని, తక్కువ నీరు త్రాగుటకుగాని వీలులేదు. జలపానచికిత్సను చికిత్సాపరిపూర్తివరకు చేయవలెనుగాని జీవితాంతమువరకు చేయుటకు వీలులేదు. మామూలు అలవాట్లకు భిన్నము రాకుండునట్లు క్రమముగా మానివేయవలెను. జలపానచికిత్సవలన అపకారము కలదని భయపడ నవసరములేదు. ఈ చికిత్సచేయువారిలో నష్టపడినవారు లెక్కకు వచ్చినను, యితరచికిత్సల వలన నష్టపడినవారు లెక్కయేలేదు.

స్నానచికిత్స

సర్వాంగస్నానముచేసినయెడల ఆరోగ్యవంతులు

తమ ఆరోగ్యమును కాపాడుకొని రోగము రాకుండ చేసుకొనగలవా రగుదురు. ఒకవేళవచ్చినను రోగగ్రస్తుల రోగము నివృత్తి యగుటకు స్నాన ముపయోగించును. స్నానము చేసిన యెడల ధాతుశక్తి వృద్ధియగును. దేహమునందలి సర్వక్రియలను క్రమపరచి మాలిన్యములను త్రోసివేయును. దేహమునకు బలమునిచ్చును. దేహక్రియలు (1) మందముగా నున్నప్పుడు ఉద్రేకించుటకును (2) వడిగా జరుగుచున్న వేగము తగ్గించుటకును స్నానము అవసరము.

(1) దేహమునందన్యపదార్థము చేరినప్పుడు వ్యాధికలుగుచున్నదని అందరెరిగినవిషయమే. నీ రెంత చల్లగానుండిన నంత తక్కువకాలము స్నానము చేయవలెను. ఈస్నానము ఉద్రేకమును కలిగించి మాంద్యమును పోగొట్టును. నీరు వెచ్చగానున్న కొలదినియెక్కువకాలముస్నానము చేయవచ్చును. దీర్ఘకాలస్నానమునలన అన్యపదార్థము బహిష్కరణము నొందును.

జలచికిత్సలో పేరెన్నికగన్న డాక్టరు ప్లెనిగర్ గారు నీటి నీవిధముగా విభజించిరి. చల్లనినీరు, నులివెచ్చనినీరు, వెచ్చనినీరు నీటియొక్క ఉష్ణభేదము రోగియొక్క శరీరఉష్ణపరిమాణమును బట్టి కొద్దిగా మార్పునుచెందును.

దేహక్రియ లాటంకపరుపబడినప్పుడు దీర్ఘవ్యాధులు కల్గును, రక్తమును, రక్తప్రసరణమును చెడిపోవును. వేడిచేయు స్నానములను ఉపయోగించినయెడల రక్తమునకు చలనముగల్గి శుద్ధియగును. చల్లనినీరు నాడీమండలముపై బాగుగా పనిచేయును. రక్తమునందు సంచలనము కలిగి దేహక్రియలు క్రమముగా నడచును. రోగమునుబట్టియు, రోగినిబట్టియు స్నానములుగాను, క్షాళనములుగాను, జల్లుస్నానములుగాను, నీటి నుపయోగించుకొనవలెను. తడికట్టు, పొడికట్టుకూడ యిట్టి పనినే చేయును. నీరు మొదట చల్లగానున్నను తరువాత కావలసినంత వేడిని శరీరమున కిచ్చును. కనుక నరము లెంత దుర్బలస్థితిలో నున్న నంతచల్లనినీరు వాడవలెను. అప్పుడు శరీరమునకు కావలసినంత ఉష్ణము కల్గును. మంచుమీాద నిలుచుండినపుడు మొదట తిమ్మిరు లెక్కినను తరువాత విపరీతముగా కాలిపోవుచున్న ట్లుండును.

ఇదియే జలచికిత్సయొక్క మూలసిద్ధాంతము. శరీరముపై పోసుకొనునీటి ఉష్ణపరిమాణముకంటె వేర్వేరుభాగముల చికిత్సకు వాడు నీరు తక్కువ వేడిగా నుండవలెను. చల్లని నీటిలో చప్పున మునిగిలేచినయెడల రక్తచలనము క్రమపడును. నీటియొక్క సునిశితశక్తియైన చల్లదనము చర్మములోనికంట చొచ్చుకొనిపోయి నాడులను చల్లపరచును. అందువలననే బావులలోని నీటికంటె ప్రవాహోదకము స్నానయోగ్యముగా నుండును. గంగోదకము మరింత చల్లగా నుండును గనుక దానియందు యెక్కువ శక్తికలదు. ఎక్కువ కాలము స్నానముచేయుటయు మంచిది కాదు. దానియందు కూడ నష్టములు గలవు. పుంస్త్రీభేదమునుబట్టియు, వయస్సునుబట్టియు, ఉష్ణపరిమాణమునుబట్టియు, రోగియొక్క ధాతుశక్తినిబట్టియు జలచికిత్స చేయవలెను. దేహపుష్టికి వేరుగా చికిత్స చేయవలెను. శరీరమునకు ఉష్ణము కల్గుటకు నీటిఆవిరి, వేడినీటిస్నానములు మొదలైనవి చేయవలెను.

(2) దేహక్రియ లతివేగముగా నున్నప్పుడు శాంతిని కలుగజేయుటకును, నొప్పులు, పోట్లు నున్నప్పు డుపశమనము కలుగజేయుటకును ఉపయోగించును. ఉద్రేకమును కలుగజేయుకయే

వేడిని తగ్గించి శరీరఉష్ణమును సామాన్య స్థితికి గొనిరావలయును. ఉష్ణమును తగ్గించుటలో కడుజాగరూకత కలిగియుండవలెను. లేకున్న ఆ చికిత్సకు రోగి తట్టుకొనలేక బాధనొందవచ్చును. నాడీమండలము దెబ్బతినిపోవును. నీటిని క్షాళ నములకును, గాయములపై కట్లకును (గుడ్డలు తడిపి కట్లు కట్టుదురు.) చుట్టలకును (గొంగళిచుట్ట లకును) వాడుదురు. వీనికి వాడు నీరు మొదట సామాన్యముగా చల్లగానుండినను, తరువాత క్రమముగా వీలైనంత చల్లనినీరు వాడవలెను. ఉపశమన చికిత్సలో తడిచుట్టలను, ఉద్రేకము కావలెనన్న పొడిచుట్టలను వేయవలెను. తడి చుట్టలో తడిగుడ్డ యెక్కువ చుట్లును, పైన గొంగళిచుట్ట ఒక వరుస మాత్రమే యుండును. తడిగుడ్డ వెచ్చపడిన వెంటనే తీసి మరల తడిగుడ్డ వేయవలెను. లేకున్న తన వేడిని శరీరమునకు తిరిగి యిచ్చి పొడిచుట్టయొక్కపనిని చేయును. వ్యాధి నివారణమైన తరువాత బలము కలుగుటకు మాత్రమే చన్నీటిచికిత్స చేయవలెను. స్నాన ములు, జల్లుస్నానములు, క్షాళనములు వీనివలన నీటియొక్క చల్లని ప్రతిక్రియ క్రమముగా తగ్గిపోవును. శరీరమును వానకు తడిపియు, యెం డలలో తిరిగియు దార్ఢ్యత కలుగునట్లుగాను, వాతాతపముల కోర్వగలదానినిగాను చేసుకొన వలెను క్రమముగా రక్తము శుద్ధియై శరీరము నకు జవసత్త్వములు కల్గును.

నీటియందు 8/9 భాగము ప్రాణవాయువు కలదు. నీటియందలి విద్యుచ్ఛక్తి నరముల ద్వారా వేర్వేరవయవములకు పంపబడును. చల్లని నీటియందు ప్రాణధారణశక్తి లేక ప్రాణవాయు వెక్కువగా నుండును నీటివలన సర్వవృక్ష జాతులు పెరుగుచున్నవి శుష్కించిపోయిన నదులు, వాగులు నీటిచే శోభిల్లును. అటులనే మానవుల జీవితమునకు నీరు సహకారిగానున్నది.

ప్రకటన

ప్రకృతిచికిత్సాప్రచారము బాగుగా సాగకుండుటకు, చికిత్స నవలంబించగోరువారిలో పెక్కండ్రు ద్రవ్యము లేకపోవుటచే ప్రకృతిసలహా నొసంగువారికి ధన మిచ్చుకొనలేక యెవరి యిష్టప్రకారము వారు శాస్త్రజ్ఞానము లేకపోయిననూ వినికిడివలన సాహసించి చికిత్స నవలంబించి మంచిఫలితమును పొందలేకపోవుటయై యున్నవి. ప్రకృతిచికిత్సాప్రచారము చేయగోరిన నిష్కామ్యముగా పూర్ణప్రేమతో కార్యమునకు పూనుకొనవలయును. ప్రేమ సూత్రాధారమగుటచే చికిత్సాలాభమనుభవించినవారు సయితము పూర్ణవిశ్వాసముతో శ్రీ తిరుపతివేంకటేశ్వరస్వామి వారికి ముడుపులు చెల్లించునట్లే ప్రకృతిప్రచారమునకు మనసా తోడ్పడుదురు. ప్రకృతిచికిత్స పొందగోరువారు చికిత్సనిమిత్తము వారియాహారమునకు బసకు ఏర్పాటు చేసుకునేయెడల ప్రత్యక్షముగా చికిత్స చేసికొన గోరు వారికి సలహా ఉచితముగా రాజమహేంద్రవరములో నొసగబడును.

ప్రకృతిజీవనమునకు ఆహారము స్వయముగా ఫలములను కూరలను వారిఖుస్సులపై పండించుకొని తినగోరువారికి తగిన ప్రదేశములు కనబరుచబడును.

ప్రకృతిజీవనము చికిత్సను ఉపాధికిగా ఏర్పరచుకొనగోరిన స్త్రీపురుష విద్యార్థులకు పాఠములు ఉచితముగా చెప్పబడును.

రాజమండ్రి
1-11-1936.

బొల్లాప్రగడ గోపాలరావు,
ప్రకృతి చికిత్సా ప్రోత్సాహకర్త.

శ్రీ యోగాశ్రమ ప్రకృతి చికిత్సాలయ ద్వితీయ వార్షికోత్సవము

మునులతోట (మోర్తోట)

రేపల్లె తాలూకా మోర్తోట (మునులతోట) యందు శ్రీ యోగిరాఘవేంద్రులు మానవసేవ చేయు నుద్దేశముతో ప్రకృతిచికిత్సాలయమును నెలకొల్పి శుక్లనష్టము, కుష్టు, బొల్లి, మూర్ఛ, క్షయ, ఉబ్బసము, జలోదరము, బోదకాళ్ళు మొదలగు నసాధ్యవ్యాధులను సైతము ప్రతిఫలాపేక్షలేకయే నివారించుచున్నారు. ఇప్పటికి షుమారు నూటయేబదిమందివరకు చికిత్సాలాభము పొందినవారు ప్రశంసించుట చూడ ఆశ్చర్యముగా నుండును.

ఆశ్వయుజ శు 3 ఆదివారమున అనగా ది 17-10-1936 తేదీన చికిత్సాలయ వార్షికోత్సవమునకు ప్రకృతిచికిత్సానిపుణులు డా॥ పుచ్చా వెంకటాద్రియయ్యగారు అధ్యక్షత వహించి ఈ చికిత్సాప్రాశస్త్యమును, శ్రీ యోగీంద్రులసేవాసక్తిని కొనియాడిరి. శ్రీనాడపల్లి మురహరిరావుగారు కూడ వారి యనుభవమును విశదపర్చిరి. ఆరోగ్యము పొందినవారి లేఖలను చదువుచుండగ విన్నవారికి కలిగిన సంతోష ఆశ్చర్యములకు మితిలేదు. శ్రీ శ్రీ శ్రీ పుచ్చా వెంకట సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారి తరంగ కాలక్షేపమును ఇంకను శ్రీ జొన్నాదుల శేషయ్యగారి హరికథా కాలక్షేపమును, భజనకాలక్షేపమున్నూ జరిగినవి.

యువజనసంఘము (ఖాజీపాలెం)

వేగిరాజు కృష్ణంరాజు.

బాపట్ల తాలూకా ఖాజీపాలెం యువజనసంఘము వారు ఇటీవల ఆ సంఘమునకు వార్షికోత్సవము జరుపుచు నన్ను ఆహ్వానించిరి. అక్కడ జరిగిన సందర్భములో నామనస్సు నాకర్షించిన పెక్కు విషయములు కలవు. ఆ సంఘమునందు 20మంది సభ్యులు కలరు. సంఘనిబంధనలు:—చుట్టలు కాల్చుట,బీడీలు కాల్చుట, చీట్లపేకలాడుట మొదలగు దుర్వ్యసనములు కలవారిని సంఘసభ్యులలో చేర్చుకొనరు.

ఈ చిన్న సంఘమువారు చేసిన సేవ ప్రశంసాపాత్రము. ఈ యువకులు వ్యవసాయమును గురించి, గ్రామ పునరుద్ధరణ విషయములో దంపుడుబియ్యము, నూలువడకువారికి 30 రాట్నములు సప్లయిచేసి వారికి కావలసిన యేకులు యీ సంఘమువారే తెప్పించి రెండు మగ్గములు నేతవారిని యిద్దరిని రప్పించి సేవచేయుచున్నారు. ఆ గ్రామములో వారికి గుడ్డ యితరచోటునుండి రాకుండ సప్లయిచేయవలెనని పట్టుదలగా యున్నారు.

ఇదిగాక ఆ గ్రామంలో బీడీలు అమ్మకుండా నిషేధించినారు. ఈ యువకులందరు ఆహార విషయములో మాంసాహారము నిషిద్ధ మని తీర్మానించి వ్యాయామము స్వాభావికాహార ముల ప్రాముఖ్యమును గుర్తించినారు.

ఈ సంఘమువారివలెనే గోకరాజుపాలెము, పిట్టలవారిపాలెంలో కూడ బీడీల అమ్మకము నిషేధించినారు. వీరి ఆశయములు మున్ముందు వృద్ధిలోకి వచ్చి దేశోద్ధరణ కెంతయు తోడ్పడును. తోడి యువక బృందమునకు మార్గదర్శకులు. దేశసేవచేయుచున్న యీ చిన్న యువజనసంఘము యెంతేని వృద్ధిలోకి రాగలదని ఆసించుచున్నాను. ఈ సంఘము చేసిన సేవ జూచి ప్రతి గ్రామములోను యువకులు ఉత్సాహవంతులై దేశోద్ధరణకై పాటుపడుదురుగాక యని ప్రార్థించుచున్నాను. చుట్టలు బీడీలు కాల్చువారిని అనేకమందిని యీ సంఘమువారు ప్రమాణపత్రికలమీద సంతకములు చేయించి మాన్పించుచున్నారు. ఇప్పటికి షుమారు 50 మంది ఆలా మానినవారి సంఖ్య గలదు. వీరు మానుకొని సంవత్సరమునకు పైగాఅయినది. చుట్టలు కాల్చుటమాని, దంపుడుబియ్యము ఆహారము తినుచున్నందున వారికి యిదివరకున్న రుగ్మతలు నశించి చాల ఆరోగ్యముగనున్నారు. ఈ సంఘమువారు గ్రామములో పొగాకు వేయు దిబ్బలమీద కూరగాయలు పెట్టించి పొగాకుపైరు వేయుట మాన్పించినారు.

ఉప్పులేని భోజనము

గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు

సహజాహారము

క్షయజాడ్యమునకు ఉప్పులేనట్టియు, మాంసము లేనట్టియు, ఆహారము ఎట్లు ఉపయోగపడునో వెస్టఫేలియాలోని డాక్టరు జర్సన్ గారు రుజువు చేసిరి. లాన్ సెట్ అను పత్రికలో దీనిని బల పరచు సాక్ష్యము నమోదైనది. 25 గురుక్షయ రోగులకు ఉప్పు, మాంసము లేని పథ్యము పెట్టిరి. ఏడాదికాలము తినమనిరి. ముగ్గురు విసిగి వదిలిరి. తక్కినవారు సాగించిరి. వారిని యక్సురే పరీక్ష చేయగా, నయమగు చిహ్నములు కనుపడెను. డాక్టరు జర్సన్ గారు ఉప్పులేనితిండి 25 ఏండ్ల నుండి తినుచున్నారు. జర్మనీలో ఇతరజాడ్యములుగూడ కుదురుచున్నవి. ఉప్పువేయని వెన్న, పక్వ ఆహారము, పచ్చడిబద్దలు, ఆవిరిమీద వండినకూరలు, ముడిబియ్యము, ఆలివ్ చమురు ఈ పథ్యము అనేకరోగములకు పెట్టుచున్నారు. ఇట్టి ఉప్పులేనికూడు తిన్న గర్భిణీస్త్రీలు ప్రసవవేదన లేకుండ, ప్రసవించిరని జర్మన్ వైద్యపత్రికలో వ్రాసియున్నారు.

మాంసము, కోడిగుడ్లు, చేపలు, మానవుని అన్నకోశములో సగము అరుగకమునుపే, క్రుళ్ళ నారంభించును. వీని అన్నకోశము ప్రేవులు కలిసి 32 అడుగులు పొడవుండును, అనగా పొనిసొడవునకు 5, 6 రెట్లు హెచ్చుగా నున్నవి. మాంసముతిను గొడ్లప్రేవులు, వాని పొడవులో మూడవవంతుమాత్రమే యుండును. అందుచేత అరగనివస్తువులు త్వరలో వెళ్ళడ వీలగును. మానవునకు అట్లు వీలులేదు! అందుచే, వండని కూరలు పండ్లు, కొబ్బరి మొదలగు విత్తులు (నట్సు) మానవునకు సహజమైన ఆహారమని డాక్టరు లాటోరెర్రి వ్రాయుచున్నారు.

పొడుము, కాఫీ, వీటిని అధికముగా వాడువారికి శిరోరోగములు కలుగుచున్నవి. వీనిని వదలితే అవి కుదురుటకు అవకాశము కలుగుచున్నది.

ఎంతతీవ్రజాడ్యములోనైనను, ఇది కుదరవలె ననియు, కుదిరి తీరుననియు, గట్టి ఆత్మవిశ్వాసము కలవారికి అది నయమగును శారీరకముగాను మానసికముగాను, జాడ్యములో పోరుసలుప వలెను. అని మానసికశాస్త్రము అనుపత్రికలో డాక్టరు అల్ఫ్రెడ్ ఫాక్సు వ్రాసియున్నారు.

ఉప్పువదలినవారు, కారమును వాడరని స్పష్టమే. కూనేపద్ధతితొట్టిస్నానములోని ఆహార మిట్టిదియే. భగవద్గీతలో రాజసికాహారమును వర్ణించుటలో ఉప్పు, కారము మొదలగునవి రోగ హేతువులని చెప్పబడియున్నది. కాబట్టి ఉప్పు, కారము వదలుటమంచిది. రక్తపుపోటుకలవారికి ఉప్పుకారము వదలుటమంచిది. రక్తపుపోటు కల వారికి ఉప్పు పెట్టరు. దేశభక్త వెంకటప్పయ్య గారికి కన్ననూరు కారాగారములో రక్తపు పోటు కలుగగా, అక్కడి డాక్టరు ఉప్పులేని భోజనము పెట్టించిరి. పోటు కొలదిరోజులలో తగ్గెను.

కాన సాత్వికాహారము సర్వశ్రేష్ఠము, ఆరోగ్య ప్రదము, రోగనివారకము.

(ఆంధ్రపత్రిక.)





1

పరబ్రహ్మానందస్వామి, ఈడుపుగల్లు, బెజవాడ తాలూకా, కృష్ణాజిల్లా.

నాకు షుమారు 44 సంవత్సరములున్నవి. శ్రీ ధాతృనామ సం॥ ఆషాఢ బ ౨ రోజున బయలుదేరి మహానందియాత్రకు వెళ్ళితి. అచట మఠములో పన్నెండురోజులుండి స్వస్థానమునకు వచ్చితి. మరుదినమే మన్యపుజ్వరము వచ్చెను. వైద్యుడు కొయినా వాడెను. పూర్తిగ పైత్యించి స్మారకము తప్పెను. శరీరమంతయు నీరుకారుచుండెను. తదుపరి ఒకవైద్యుడు వచ్చి పైత్యహారమగు మందు ఇయ్యగా స్పృహవచ్చినది. అపుడు 97 డిగ్రీలు జ్వర మున్నది. తదుపరి మరియొక వైద్యుడువచ్చి కస్తూరిమాత్రలు ఇచ్చెను. తదుపరి కొంత కులాసా యిచ్చినది. షుమారు నెలపదిహేను రోజులకు పురుటూరులో నిర్మలానందాశ్రమమునందు కొంత కాలము విశ్రాంతి తీసుకొనడమునకు వెళ్ళితి. అచట రెండు రోజులు కొంచెము కులాసాగానుండి మరల రెండు రోజులు జిగటవిరేచనములు, రెండు రాత్రిళ్లు ఒకపగలు వాతవిరేచనములు షుమారుముప్పది ఆయెను. అందువలన శరీరము చాల శుష్కించి లేవలేనిస్థితి సంభవించెను. నాడులు బిగదన్నెను. ఈ బాధకు తాళలేక వెలగపూడి కామయ్యను శ్రీమాన్ కొల్లి కోటయ్యవర్మగారివద్దకు పంపితి, వారు మరుచటిదినమున దయచేసిరి. ఈలోపుగా కొంతమంది వైద్యులు యెవరికి తోచిన మందు వారు తీసుకొనివచ్చి నాకుపయోగపరచగా అందుచే అతిఉష్ణముచేసి ఉదయము మొదలుకొని మూడింటివరకు షుమారు పదిహేను రక్తవిరేచనములు తడవకు చారెడు రక్తము దుర్గంధముతో ఆయెను. కూర్చొనుటకు కాళ్లున్నూ, ప్రక్షాళన చేసుకొనడమునకు హస్తములున్నూ స్వాధీనములో లేవు. అప్పుడు ముగ్గురుపురుషులు యెత్తుకొనివచ్చి టపాపడవలో వుంచి వీరంకిలాకునకు షుమారు తొమ్మిదింటికి దిగి అచటనుండి వంటెద్దుబండిమీద ధరణికోటాశ్రమమునకు షుమారు తొమ్మిదిన్నరకు ప్రవేశించిన వెంటనే శిరస్సునకు నాభిమీద గుదస్థానమునకు వండుమట్టి నుంచగా అరఘంటలో చాలా ఉష్ణము వచ్చెను. అపుడు ఆవండుమట్టి తీసి మరల వండుమట్టివేసిరి. ఈ రీతిని మూడు పర్యాయములువేసిరి. రాత్రికి రెండు విరేచనములు దుర్గంధముతో రక్తముతో కలిసి అయ్యెను. తదుపరి కొంచెము నిద్రపట్టెను. యీ సం॥ అధికభాద్రపద బ ౧౩ రోజున వైద్యచికిత్స నారంభించిరి. ఉదయమున చలినీటిస్నానము చేయించి ఒకనిమ్మకాయరస మిచ్చిరి. యేడింటికి యెనిమాచేయించగా పసరుఆమమునీటితో కలసి, దుర్గంధముగా అయ్యెను. రక్తవిరేచనము మరల కాలేదు. నిత్యము యెనిమా చేసినప్పుడు తప్ప

మధ్యను విరేచనముకాలేదు. తొమ్మిదింటికి వక నారింజకాయరసము సాయంకాలము కొబ్బరి నూనెతో శరీరమంతయు మర్దన అభ్యంజనస్నానము యీ విధముగా పదిరోజులు వుపవాస వ్రతమును చేయించిరి. నిత్యము యెనిమా మర్దన రెండుపూటలు స్నానముచేయించగా ఆరవ రోజు మొదలుకొని తొమ్మిదవరోజువరకు పాత మలసంబంధమగు వుండలు షుమారు గోళీ లంత కొన్నిపడెను. రోజురోజునకు నాడీబలము వృద్ధిఅయి ధాతుశక్తిగలిగి ఆకలి వృద్ధిఆయెను. కొబ్బరిపాలుకూడ పదియవనాడు మొదలు నాలుగురోజులవరకు యిచ్చిరి. ఆరవరోజు మొదలు తొమ్మిదవరోజువరకు వుదయము మూడు కాయలరసము సాయంకాలము మూడుకాయల రసము సేవించితి. పదిహేనవరోజునుండి గోధుమలు కొబ్బరి ద్రాక్ష పొట్లకాయ మొదలగు ఫలములను వాడిరి. అంతకంతకు బుద్ధిమాంద్యము తగ్గి ఆకలి విస్తరిల్లినకొలది పచ్చి ఆహారము సేవించినకొలది షుమారు యిరువది రోజులకు దినదినాభ్యాసముచే ఆరు ఫర్లాంగులు వెళ్ళి తిరిగివచ్చితి. శయ్యనుండి లేచుటకు శక్తిలేని నేను కొల్లి కోటయ్యావర్మ డాక్టరుగారి వైద్య చికిత్సచే ఆరుఫర్లాంగులు వెళ్ళివచ్చితి. రక్తము శూన్యముగావున్న అరచేతులందు గులాబీపుష్పమురంగుమాదిరిచక్కని రక్తముపశ్రివహించుచుండెను. అపక్వాహారమునందు యిట్టి ఆరోగ్యము త్వరలోవచ్చుట నాకు చాలాసంతోషమాయెను. ఈ నిజభాద్రపద బ 30 రోజున తొమ్మిది ఫర్లాంగులలోవున్న కపిలేశ్వరపురము వెళ్ళి వచ్చితి.అపక్వాహారము ప్రారంభించి యీరోజునకు ఒకమాసము. విరేచనబద్ధకముకూడా నివృత్తి ఆయెను. యెనిమా వుపవాసము మర్దన అభ్యంజన స్నానము యీ విధములైన చికిత్సలచే త్వరలో ఆరోగ్యమొసగగా కొల్లి కోటయ్యావర్మ డాక్టరుగారు స్థాపించిన పశ్రికృతిసంబంధమగు తొట్టివైద్యము మొదలగు చికిత్సల మొత్త మాచరించినవారలకు యెట్టికాలికవ్యాధులైనను నిర్మూలమగునని నా స్వానుభవమున నుడువుచున్నాను. ఈ పశ్రికృతి చికిత్స నాచరించు ధరణికోటాశ్రిమములో మరికొందరు చికిత్స మొదలగు వ్యాయామములను జేయు రోగుల వివరం:

౧ గుంటూరు, ౨ చిట్టాచ్చు, 3 వక్కలగడ్డ, ౪ ఘంటసాల, ౫ తూర్పులంకపల్లి, ౬ కలవపాముల, ౭ ముదునూరు, ౮ పెదపూడి, ౯ గుడ్లవల్లేరు, ౧౦ పెనుమెచ్చ, ౧౧ మేడూరు, ౧౨ కపిలేశ్వరపురం, ౧3 ఆరుగొలను. ఈ గ్రామాదులవారు చికిత్సారోగులు పదిహేడుగురున్నారు.

తత్సంబంధమైన పోషకులు పన్నెండుమందిన్నీ మర్దన మొదలగు చికిత్సలుజేయువారలు పురుషులు యిద్దరు, స్త్రీలిద్దరు డయిలీగా ఆయా టయిములకు చికిత్స లను ఆయాజాగరూకతతో జేయుచుందురు. ఇట్టిప్రదేశమునకు మతోస్సోదర సోదరీమణులువచ్చి అతిజాగరూకతతో నియమములను తప్పక ఆచరించినయెడల వ్యాధులు త్వరితముగా నివారణ కాగలవని నా దృఢ నిశ్చయముతో నుడువుచున్నాను.

ధరణికోటాశ్రిమము, కపిలేశ్వరపురంపోష్టు, గుడివాడ తాలూకా అనివార్యిసిన ఆశ్రిమమువారికి జాబు అందును.



2

ఒక క్షయరోగి

నేను ఒకప్పుడు క్షయరోగిని; ఇపుడు ప్రకృతి చికిత్సకుడను; అనేక వైద్యపరిశోధనలను చేసిన వాడను. నాకు క్షయరోగము వచ్చినప్పటికి వైద్యమురాదు. రోగము వచ్చినతరువాత ప్రకృతివైద్యముచే కుదుర్చుకొని అప్పటినుండి పరిశోధనలను చేయుచున్నాను. నాకు వ్యాధి యెటుల సంక్రమించినదియు నేను వివరముగ చెప్పగలను; దానిని యెటుల కుదుర్చుకొనిన దియుకూడ చెప్పగలను. నాచరిత్రను చదివిన వారికి జీవితములో కొంత అభివృద్ధి యగుటకు అవకాశము చిక్కునని నానమ్మకము.

నేను స్కూలుఫైనలు 1928 లో నా 17 వ సంవత్సరమున ప్యాసైనాను. నాకు 18వ సంవత్సర మున పెండ్లియైనది. భార్య 20 వ సంవత్సరము నకు కాపురమునకువచ్చినది. 19 వ సంవత్సరము వరకు నాకు యెవరును ఈడు లేదని ఉద్యోగము ఇవ్వలేదు. తరువాత ఊరకనే యుండుట యెందు కని రాజమండ్రిలో షాహుకారుగుమాస్తాగా ప్రవేశించినాను. భార్యతోకూడ కాపురమునకు వెళ్లినాను. నాకు ప్రొద్దున 7 గంటలు మొదలు రాత్రి 9 గంటలవరకు పెద్దబజారులో మురుగు కాలువపైన కట్టబడిన మాషాప్సుగూడ్సుషాపులో కూర్చుండి లెక్కవ్రాయుట, అమ్ముట పని. నెలకు రు 20 లు ఇచ్చుచుండెడివారు. ఇంటిదగ్గర మా అమ్మ నాభార్యమాత్రము గలరు. మానాయన చనిపోయి 10 సంవత్సరములు కావచ్చుచున్నది. నేను ఒక్కడనే కుటుంబమునకు ఆధారము నేను చదువుకొనునప్పటివరకు ఆరోగ్యముగనే యుండెడివాడను. ఈపెద్దబజారులో ఉద్యోగ ములో ప్రవేశించినప్పటినుండియు చూస్తూ చూస్తూ, పాకీ దొడ్డిమలముతో కలసి మురిగి, మురుగు కాలువలో ప్రవహించు నీటిమీదిగాలిని పీల్చవలసివచ్చుచున్నది. రక్తమునందలిమాలిన్య ములను ఊపిరితిత్తులవద్దకు తెచ్చి శుభ్రపరచి శుద్ధ ప్రాణవాయువును ప్రతిరక్తకణమునకు నాడీతం తువునకు చేర్చి శరీరమును శక్తివంతముగ చేయు టకు ప్రాణవాయువు అవసరమై యుండగా పెంటవాయువును పీల్చి ఊపిరితిత్తులను రక్తమును మలభూయిష్టముచేసికొన్నాను. ఆ వాసనకుతోడు రోడ్లమీద దుమ్మంతయు కొట్లోనే యుండెడిది. బజారులో కుళ్ళిపోయిన, పురుగులుపడిన, చెడు పదార్థములు ప్రజల కాళ్లసందున బడి నలిగి దుమ్మై మా మొహమున ఒంటినిండ పౌను అట్ట మందమున పేరుకొనెడిది

నేను బస్తీకి చేరకముందు కండ్లు బాగుగ యుండె డివి. ఇపుడు నాకండ్లనిండా కల్మషము, దుమ్ము చేరినది. గాలిదుమారము వచ్చినపుడల్లా కండ్ల నిండా యీ దుమ్ము ఇంజక్షను ఉవ్వబడేది.

ఇక ఇంటిదగ్గరపరిస్థితి: బస్తీకిచేరినతరువాత మర బియ్యము సాగించినాము. మావూరిలో వుండగ పొలములో పండినధాన్యము దంపించుకొనే వాళ్ళము. ఇపుడు అవి చేరుట చాలఖర్చు. కనుక నిస్సారమైన ఫ్యాక్టరీ బియ్యము, కొళాయినీరు, కొవ్వుకలిపిన నేయి ఇవి తప్పనిసరి అయిపోయి నవి. కూరలు, పచ్చళ్ళు, అన్ని మామూలుగానే యెత్తుకెత్తు కారము, ఉల్లిపాయలు చేర్చియే చేసెడివారు. ఇప్పుడుగా తొట్టిస్నానము పథ్య ములోనికి దిగింది.

క్షయవ్యాధి రావడానికి నా పరిస్థితు లన్నియు అనుకూలపడినవి, నాభార్య క్రొత్తగా కాపురము

నకు వచ్చినది. సిగ్గు విడిచి, ఉన్నది ఉన్నట్లుగ చెప్పుచున్నాను. నాకు సంభోగము నియమిత ముగ చేయవలయునని తెలిసినదికాదు. పగ లంతయు పనిచేసివచ్చినందున నాడీశక్తియంతయు ఖర్చైయుండెడిది. రాత్రిపూట విశ్రాంతితీసి కొని పెందలకడ పరుండినట్లైన నాడీశక్తి తిరిగి చేరుకనేది. కాని నేను రాత్రి నిద్ర మేల్కొనికూడ రోజునకు 2, 3 తడవలు సంభోగముచేసేవాడను. నాకు తెలియక చేసినాను గాని యెప్పుడైన తెలిసి కొనిన ఇట్లు చేసెడివాడనుకాను. నాబోటివారు అనేకులు కలరు. మొదట కొన్నాళ్లవరకు యేమియు చేయలేదు. సంభోగముచేయునపుడు శరీరమునందలి నాడీమండలము ఉత్తేజింపబడును. గుండె యెక్కువసారులు కొట్టుకొనును, యెక్కువ గాలిని పీల్చుకొనవలసి వచ్చును. నియమముగ చేసిన అది ఒకవ్యాయామమువలె పనిచేయును. సంభోగమునందు శక్తియంతయులింగాగ్రమునకు చేరవలసి యుండును. కనుక అమితసంభోగము వలన ఆభాగమునకు ఒరపిడి యెక్కువై అమిత వేడిపుట్టెను. శరీరమందలి ప్రాణరసము లన్నియు కరగిపోయినవి. గుండెకు శక్తితగ్గినది. ఊపిరి తిత్తులకుకూడ బలముతగ్గినది. నేను రోజంతయు పీల్చుగాలి దుష్టమైనదే. పగలుకొట్టువద్ద, రాత్రి అప్పుడప్పుడు చూచుసినిమాలు, రాత్రులందు నాభార్య నేను పండుకొనుటలో ఒకరు విడిచి వేయుగాలి మరియొకరు పీల్చుకొనుట ఈపరిస్థితు లలో ప్రాణపోషణకము తగ్గినది. ఊపిరితిత్తుల నిండ శ్లేష్మము నిలుచిపో నారంభించినది.

క్షయరోగము వచ్చిందంటే పైవన్నీ కారణాలే. ఇంకా అనేకంవున్నాయి. నేను మామూలు గానే భోజనముచేసి ఉద్యోగమునకు వెళ్లేవాడిని. కొన్నాళ్లకుమధ్యాహ్నము 11గంటలకుఅన్నము తింటే సాయంత్రము 3 గంటలవరకు కడుపు బరువుగా నుండుట, త్రేనుపులు వచ్చుట ఈవిధ ముగ సాగినది. కొన్నాళ్లకు జలుబు చేసినది. ముక్కులవెంబడి చీమిడి నోటినుండి కళ్లె రా నారంభించినది. ఇదివరకు విరేచనము రోజునకురెండు సార్లయ్యేడిది. ఇపుడు ఒకసారే అవడము మొదలు పెట్టినది. కొన్నాళ్లకు ఒకమారుకూడ సరిగా కాక కొద్దిగా అయ్యేది ఎప్పుడు విరేచనము సరిగా కాలేదో అపుడేపొడిదగ్గుప్రారంభమైంది. శరీరము వెచ్చగా యుండేది. ఇదివరకు కళ్లె తెగిపడేది. కొన్నాళ్లకు కళ్లెతెగక పొడిదగ్గుగ వచ్చి చాల బాధించేది. ఇదివరకు నారొమ్ము చాల విపుల ముగ ఉన్నట్లుండేది. ఇపుడు ఒకవిధముగ ముడుచుకున్నట్లు అయింది. ఈవిధంగా రోగం ప్రారంభించింది. జలుబు, దగ్గు యెప్పుడు వుండ టం సాగించింది. కొన్నాళ్ళయ్యేటప్పటికి భుజ ములలో ఒక విధమైన పోటు ప్రారంభమైనది. ఆయాసముకూడ మొదలుపెట్టింది. గట్టిగా శ్వాస పీల్చలేకపోయేవాడను. కొన్నాళ్లకు నాకళ్లె నాకే వాసనవేయ నారంభించినది.

నేను ఈ జబ్బులో వుండి ఆకలి కాకపోయినను గారెలు ఇడ్డెనలు తినెడివాడను. కొన్నాళ్ళకు నాకళ్లె గారెలవాసన వేసెడిది. కొన్నాళ్ళుఉప్మా తినెడివాడను. ఉప్మావాసన వేసెడిది. ఇంకను కొన్నాళ్లు ఉండినట్లయితే ఇంకను మురిగెడిది. అందులోనే పురుగులు కూడ పడి యుండెడివి. అంతవరకు రాకమునుపే జాగ్రత పడినాను.

ఆకలి సరిగా ఉండేదికాదు. అపుడు ఆయుర్వే దముమందు తిన్నాను. మదనపల్లి వెళ్ళమని సలహా ఇచ్చినారుగాని వెళ్లటం ఇష్టపడలేదు. ఇంతలోనే మాబంధువు ఒకాయన తొట్టి వైద్యుడు తొట్టిస్నానములు బలవంతంమీద మొదలుపెట్టించాడు.

క్షయవ్యాధి రావటానికి ముఖ్యమైన కారణము లలో అమూల్యమైన వీర్యమునష్టమై యుండుట; దుష్టాహారమువలన జీర్ణకోశము, మలకోశము చెడి యుండుట; చెడ్డగాలివలన ఊపిరితిత్తులయందు శ్లేష్మము నిలువయుండుట; మంచియెండ తగుల కుండుట అనునవి ప్రధానములు.

మన దేశములో క్షయరోగులసంఖ్య అమితముగా పెరిగిపోవుచున్నదంటే ఇట్టి జీవితము జీవించువారు అనేకులున్నారు. బస్తీలు యెక్కువైనకొలదిన్నీ క్షయవ్యాధి యెక్కువ యగుచున్నది. వ్యాధి ప్రారంభమైనతరువాత మంచిగాలిపీల్వవలయునని తెలిసికొనికూడ పీల్వ నవకాశము లేకపోయెడిది. రు20ల ఉద్యోగము, అదికూడ దొరకుట కష్టము. ఇంత నిర్బంధమైనదీ యెంతపాపము చేసికొంటేనో గాని రాదు. పుణ్యాత్ము డెవడును బస్తీకి ఇట్టి ఉద్యోగములకు రాడు. ప్రకృతిమాత ఉచితముగ నొసంగు పరిశుభ్రమైన గాలిని పీల్చడానికి వీలులేకపోయెనే యని చాల విచారించెడివాడను. మాకు బస్తీకిచేరిన తరువాత ఆదాయేమైన అయి, డబ్బు సంపాదించితిమాయన్న జీతం 20 రూపాయలు ఖర్చుగాగా పైన నెలకు రు 5, 10 లు అప్పులు పడినవి. చెప్పుకుంటే చరిత్ర కావలసినంతవుంది.

నా వ్యాధికి చేసిన ప్రకృతిచికిత్సలు, నా ఆరోగ్యాభివృద్ధిని గురించి రాబోవు పత్రికద్వారా తెలిపెదను. శలవు తీసికొనెదను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

1936 సంవత్సరం సెప్టెంబరు నెలకు జమా ఖర్చులు

జమలు.		రు. అ. పై.
వెనుకటి నెల నిలవ		32- 6-10
ప్రకృతి పత్రిక చందాలు	208- 0-0	217-10- 0
,, పోస్టేజీలు	9-10-0	
పుస్తకముల అమ్మకం	71-12-6	77- 6- 3
పోస్టేజీ	5- 9-9	
స్టోర్సు అమ్మకము		58- 3- 6
ఇండియను నాచురోపాతిక్ అసోసియేషను		1-12- 0
అప్పుల వసూళ్ళు		4221- 6- 0
అచ్చుపని జమ		751- 6- 0
చిల్లరబాకీ వసూళ్లు		2- 0- 0
		5362- 2- 7

ఖర్చులు.		రు. అ. పై.
ప్రకృతి పత్రిక అచ్చు	247-0-0	302- 5-3
,, పోస్టేజీ	25-3-3	
కమీషను	20-0-0	
బ్లాకులు	10-2-0	
పుస్తకముల అచ్చు	476-8-0	481- 9-6
పోస్టేజీ	5-1-6	
జనరల్ పోస్టేజీ		7- 7-6
స్టేషనరీ		32-12-0
మనోవర్తులు		33- 0-0
నౌకర్లు		19-13-9
స్టోర్సు వస్తువులు కొన్నవి		44-15-6
ఇంటిపన్ను మరమ్మతులు		4-12-10
అచ్చుపని ఖర్చు		700- 0-0
వార్షికోత్సవములు		2- 8-0
పోస్టేజీ ఖాతాకు బాకీ		0- 5-3
చిల్లర ఖర్చులు		1- 4-0
గాంధీ కో ఆపరేటివు బ్యాంకు		3622- 6-0
నిల్వ రొఖం		108-15-0
		5362- 2-7

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు. అ॥ వెంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయతుచేసి బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింపచేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటివద్ద చదివికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య పేటిక, వర్ణకేంద్రీకరణోపకరణము, తొట్టిస్నానపు తొట్లు, ధర్మామీటర్లు, ఎనిమాడబ్బాలు, గ్రాహము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, సెల్లాఫోను (రంగు) కాగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

అడ్రసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly expounding the philosophy of Naturism and several systems of Nature Cure.

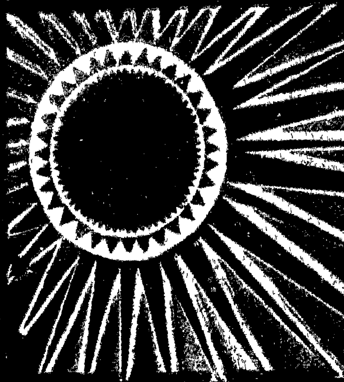
Annual Subscription .... Rs. 1-8-0

For full particulars apply to :—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA. PRAKRITI OFFICE BEZWADA.





ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

ఆవేదన

ఆంధ్రభూమి సకలసస్యఫలభరితమై, లక్ష్మీనాట్యరంగమై ప్రవర్ధిల్లిన కాలమూ గతించినది. శౌర్యప్రతాపములకు పుట్టినిల్లయి, వీరరాజన్యచూడామణులకు గన్నతల్లియై, సామ్రాజ్యలక్ష్మియై విలసిల్లిన స్వర్ణయుగమూ మాసిపోయినది. నేటి ఆంధ్రమున జాతీయశక్తిని నిర్మింపగల్గిన స్వతంత్రసంస్థానములు తక్కువయైనవి. నానాటికి పెరుగుచున్న ప్రజాబాహుళ్యమునకు జీవనోపాధికి వినియోగపడు వృత్తుల గల్పించువారు లేకున్నను, వడ్డీవ్యాపారమువలనను, విదేశపు యెగుమతులు దిగుమతుల వలనను జాతీయ మూలధనమును నశింపజేయుటకు సాయపడు వర్తకశిఖామణులును గలరు. ప్రకృతినుండి నూతనశక్తులను ఉద్భవిల్లజేసి, తాము తరించి, జాతిని తరింపజేయగల మేధాసంపన్నులు లేకపోయినను, రాజకీయగందరగోళములో బడియు, బుద్ధిపరిపక్వము, కాలపరిపక్వము నొందని యుద్యమముల లేవదీసి ప్రజాహృదయమును చిందరవందర జేయగల విద్యాధికులును గలరు. ఇన్ని యిటులున్నను ఆంధ్రజాతియొక్క వివిధశక్తులను కేంద్రీకరింపజేసి, జాతీయ పునర్నిర్మాణము జేయగల ప్రభుత్వమేమియు లేదు. ఆంగ్లపతాకముక్రిందనుండిననేమి, ఆంధ్రమునకును ప్రత్యేకరాష్ట్ర ముండెనేని, ఆంధ్రులకళలను ఆంధ్రశక్తులకును కేంద్రస్థాన మేర్పడి, ఆంధ్రజాతీయతకు తగిన రసపుష్టుల నిచ్చియుండెడిది. —తురగా వెంకటామయ్య.

డిశెంబరు
1936
బెజవాడ

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
ఘనిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షురచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు 1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0.

ప్రకృతి

రిజస్టరుడ
నెం. M. 1424

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౩	డిసెంబరు 1936	సంచిక 12

విషయసూచిక

స్వవిషయము	360
ఆహారమూ - పథ్యమూ	361
కశేరుకాచికిత్స	363
పొంగుజ్వరము - మసూచికము	367
జలము	373
కాకచంచువు	377
హిందూపురమునందలి సిద్ధాశ్రమము	381
యోగాశ్రమ ప్రకృతిచికిత్సాలయమందలి రోగులు	384
పంచభూతములు - ప్రకృతిచికిత్సకులు	386

...

ప్రకృతిపత్రిక – 18 వ సంపుటము – 1936 వ సంవత్సరము

విషయసూచిక

స్వవిషయము 2
జన్మనిగ్రహము 3
బూతులపంచాంగము 7
మర్దనచికిత్స 9
మల్లయుద్ధము 15
స్పాంజి బాత్ 18
ఛలోక్తులు 21
జలము 21
సునిశితవైద్యము 22
మంచి ఆరోగ్యవిధులు 24
దేహవ్యాయామ పాఠములు } 26, 46, 47, 82, 125, 147, 180, 278, 315
ప్రకృతివైద్య ప్రచారము 32
చేబియ్యము 34
ఆంధ్రులకు వ్యాయామశిక్ష 34
కుస్తపోటీలు 36
ప్రకృతిమతప్రచారము 39
చలనచికిత్స 41
శీతలోదక సర్వాంగ తడికట్టు 51
నేటి స్త్రీల శోకమాల 57
గ్రంథస్వీకారము 61
ఆరోగ్యము కలిగినది 62
ఉపవాసము 63
పాముకాటుకు ప్రకృతి వైద్యము 64
3 వ సూర్యోపాసక శిబిరము 67
టీకాలవేయుట 68
టీకాలచే చెడినవారు 69
ఆండ్రూసుకమిటీ, రోలస్టనుకమిటీ } 70
ఇంగ్లాండులో 10 లక్షల శిశువుల మరణములు ... 71
టీకాల కమిటీవారిసలహా 72
వ్యాయామము 73
న్యూయార్కులోని వ్యాయామ పాఠశాల ... 78
యోగాశ్రమతృతీయవార్షికోత్సవము 81, 348
పచ్చిజీడిపప్పు చేయుట 89
మానవుడు మాంసాహారియా? 92
యోగి సిద్దప్పగారి నిర్యాణము 94
ప్రకృతిస్పోర్ట్సు 95
4 ప్రకృతివైద్యశిక్షా శిబిరము ... 97,129

జూలై నెల సంచిక 40 పేజీలు

ఆంధ్రజాతీయమాసము 98
టీకాలరసము 1935 సం॥ 98
నైజాములో టెంపరెన్సు 99
ప్రశ్నోత్తరములు 100
నీటివైద్యము 105
కంబళి లేక గొంగళిచుట్ట 107
బాష్పస్నానములు 113
రక్తప్రక్షాళన చికిత్స 114
వ్యాయామప్రదర్శనము 117
శీతలమునిచ్చు తడికట్టు 120
ఎంతఘోరము! 124
కాఫీ దాని ప్రతినిధులు 130
రైళ్ళలోని మురుగుదొడ్లు 131
పొగత్రాగరాదు 131
గర్భవతుల ఆహారము 133
వార్తలు 134
మహర్షి అడోల్ఫుజస్టుగారి నిర్యాణము ... 135
గ్రంథస్వీకారము 136
విద్యుద్వైద్యము 137
వ్యవసాయజీవనము ఆరోగ్యము 143
యౌవనము 146
సూర్యరశ్మి 150,188
వ్యాయామపు పత్రిక 153
ఛలోక్తులు 156
జీడిమామిడితోటలు వేయుపద్ధతి 160
సోడా 162
కీ॥ శే॥ పి. వెంకటదాసుగారు 163
తెనుగుదేశమున ప్రకృతిచికిత్సాలయము ... 164
పాలతల్లి 165
అందాన్ని పొందవచ్చునంటే నమ్ముతారా ... 168
సూర్యకిరణచికిత్స 170
నేత్రవ్యాధి, ఉపవాసము 176
అందము 179
సుఖప్రసవోపాయము 185
నాతొట్టిస్నానముల యనుభవము ... 191,253
ప్రకృతిపత్రిక 18 వ వార్షికోత్సవము 230,288
కొంకిపురుగు 231
వేసవిలో సైత్తైన ప్రదేశముల కేగుట ... 231
కన్నీరు 232
రసభస్మము 233

ప్రకృతిగృహవైద్యము 233
మూత్రపరీక్ష 234
పోతపాలు 238
శీతలోదక సర్వాంగ తొట్టిస్నానము ... 242
మర్రిచెట్టు పెరిగినట్లు పెరిగింది 244
మనవాళ్ళజీవనం 248
ఫలములు ... 249,279
పరిఘ్యాత్వము - ప్రకృతిఅనుసరణము ... 250
ఆదర్శ సుఖజీవనము 254
రోగులకు సలహాలు 258
మామిడిపండ్లు 260
కశేరుకా చికిత్స 262
అంతోనికామ్స్టాకు 270
రోగులకు సలహాలు 274
మందులవలన ప్రమాదములు 274
ప్రకృతిఉద్యమ వ్యాపకము 276
భోజ్జబాపనయ్యలకు 277
గాలి 283
ఆహారము 291
5 వ ప్రకృతివైద్యశిక్షాశిబిరము 286
శాసనసభలకుపోయే పెద్దలను కోరండి ... 288
పోతపాలబిడ్డకువచ్చేరోగాలు 290
కశేరుకాచికిత్స 293, 328, 363
నీరు 297
ఉష్ణోదక సర్వాంగతడికట్టు 302
కామస్టాకరీచిత్రములు 304
ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు నివేదిక ... 307
ధర్మసందేహము 312
వైపూత 326
గ్రామోత్సవము 332
బిడ్డలకుపాలెన్నితూరులీయవలెను 333
మాచికిత్సాలయము 336
ఆకస్మికవ్యాధులలో చేయదగినచికిత్సలు ... 339
బియ్యపుగుట్టు, బీదసాదల ఆయువుపట్టు ... 342
జలము 344
యువజనసంఘము 349
ఉప్పులేని భోజనము 350
వ్యాధిచరిత్రలు 351
ఒకక్షయరోగిచరిత్ర 353
ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు జమాఖర్చులెక్కలు
జులై నెల 275
ఆగస్టు నెలకు 314
సెప్టెంబరు నెలకు 356
అక్టోబరు నెలకు 380
ప్రశ్నోత్తరములు ... 157, 183, 311
స్వవిషయము 360
ఆహారమా పథ్యమా 361
పాంగుజ్వరము మశూచికము 367
జలము 373
కాకచంచువు 377
హిందూపురమునందలి సిద్ధాశ్రమము ... 381
యోగాశ్రమప్రకృతిధర్మచికిత్సాలయమందలి
రోగులు 384
పంచభూతములు ప్రకృతివైద్యులు ... 386

కంటివ్యాధులకు చికిత్స.

కండ్లవ్యాధులన్నియు మలములు ఊర్ధ్వముఖమై కండ్లకు వ్యాపించుటవలన గలుగును. కండ్లకు అధిక పరిశ్రమవలనకూడ నాడులు బలహీనతచెందును. కాన ఈ వ్యాధికి పొత్తికడుపు ఖాళీచేసి, మలమూత్రస్వేదములను జారీచేయవలెను. అందుకు, ఆతప, బాష్ప, ఆదిత్యపేటికా స్నానములు, తొట్టిస్నానములు, ఉపవాసములు, ఆహార నియమము, మర్దన, స్నానములుచేయవలెను. ఈ చికిత్సలు రోగస్థితినిబట్టి మారుచుండును. రోగులు తమకుగల వ్యాధి దశను తెలిపిన తగిన సలహాలు ఇవ్వబడును.

ఇందుకువలయు చికిత్సపరికరములు.

1యెనిమా డబ్బా 3పైంట్లునీరు పట్టు పెద్దడబ్బాతోసహా	...	రు	1—12—0
కంటిస్నానపుగిన్నె	...	రు	0— 2—0
కంటిలో బొట్లువేయుగొట్టము	...	రు	0— 0—3
నీలిరంగు అద్దపుకాగితము	...	రు	0— 1—3

ఈ పరికరములు ప్రకృతిస్టోర్సునందు దొరకును. మేనేజరు : ప్రకృతి - బెజవాడ.



ఈ సంచికతో 18 వ సంపుటము పూర్తియైనది. ఇంతవరకు పత్రికకు చందాదారులుగా నున్నట్టియు; ఉచితముగా తమ అమూల్య వ్యాసములను వ్రాసియిచ్చినట్టియు; ఇతరవిధముల సహాయసానుభూతులు చూపినట్టియు తమ కందరకును మా కృతజ్ఞతా పూర్వక ధన్యవాదములు.

ప్రకృతిగృహవైద్యమున యింకను 4 పాఠములే మిగిలియున్నవి. తరువాత యింకొక బోధనా సంబంధమగు వ్యాసపరంపర వ్రాయబడును. మెక్ఫేడర్ గారి జీవితమునందలి యింకను రసవత్తరములగు ఘట్టములు ముందుప్రచురింపఁబడును.

తల్లి, పిల్లలకు సంబంధించిన వ్యాసపరంపరయు మానక వెలువడుచుండును. ఆహారమునకు సంబంధించిన ఉత్తమ పరిశోధక వ్యాసములును, చిన్నపిల్లలు ఆడుకొనదగిన 100 జాతీయమైనట్టియు విజాతీయమైనట్టియు ఆటలనుగురించిన సచిత్ర, సగీత వ్యాసములు ప్రచురింప యేర్పాటు చేయుచున్నాము.

ఇవిగాక ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము అనగా వేరు వేరు రోగముల కెట్లు చికిత్సచేయవలసినది వ్రాయుదుము. పత్రికచందాదారులసంఖ్యతగ్గిపోని యెడల యింకొక 8 పేజీలు అదనముగా వేయవలయుననియు, ఇంకను చిత్రపటములెక్కువగా చేర్పవలయుననియు కోర్కె కలదు.

చందాదారులసహాయప్రోత్సాహములపై పత్రికా సౌందర్య మాధారపడి యుండును. మీలో ప్రతి ఒక్కరును ఒక్కొక్క చందాదారును చేర్పించుటకు నిశ్చయముగను, హృదయపూర్వకముగను సహాయము చేసినయెడల మాపని సులువగును.

ఇంతవరకు చందావలన చేరినమొత్తము పత్రిక ముద్రణాదికములకే హాసీహాసీగా సరిపోవుచున్నది. మేనేజరును గ్రంథములు అమ్ముకొనిన ధనముతో భరింపవలసి వచ్చుచున్నది. పత్రికను గూర్చి ప్రకటన (Advertisement) చేయుటకైనను ధనము చాలకున్నది. ఇట్లుండియు మీయందరి సహాయ ప్రోత్సాహమునను, సద్భావమును, ఆదరణను నమ్ముకొని పత్రికను సాగించుచున్నాము.

ఆరోగ్యగోష్ఠి

సంపాదకుడు.

ఆహారమా ? పథ్యమా ?

మామిత్రులు కొరిపల్లి వెంకటామయ్య చౌదరి గారిట్లు వ్రాసిరి:—

"ప్రకృతిపత్రిక 1936 సెప్టెంబరు సంచిక 291, 292 పేజీలలో ఆహారమును గురించి వ్రాసిన సంగతులు ప్రకృతి ఆహారశాస్త్రవేత్తలునూ, ప్రకృతిఆహార అభ్యాసకులునూ, ప్రకృతి వైద్యసాంప్రదాయమువారున్నూ, ప్రకృతి చందాదారులు, సంపాదకులు గమనించియే యుందురు. అందుకు తగిన సమాధానము వెలువడకపోవుట ప్రకృతి ఉద్యమాభివృద్ధికి ఆటంకమేగాకుండ ముఖ్యముగా అభ్యాసకులకు నిరుత్సాహము కలుగకమానదు. కాబట్టిఅభిమానులందరు యీవిషయమై అభిప్రాయము తెలుపవలసి యున్నది."

వారు చెప్పినవ్యాసము చదివినవారికి ఆవ్యాసకర్తచాలసందిగ్ధావస్థలో నున్నట్లుతోచును. వారు ఆహారము - పథ్యము అను విషయము లున్నవని గ్రహించినట్లు తోచలేదు. పథ్యము అవలంబించియే తీరవలెను. అది రోగులకు విధింపబడును. వారది అవలంబింపకున్న ప్రాణాపాయము సంభవింపవచ్చును. రోగము మానిన తరువాత వారద్దానిని మానివేయవచ్చును. తరువాత ఆహారమును తినవచ్చును.

ఒకపాండురోగి యున్నాడు. అతనికి నారింజపండ్లు పథ్యము పెట్టినాము. కనుక ప్రకృతివైద్యుడు గూడ నారింజపండ్లే తినవలసి యున్నదనియు, వైద్యుడు పప్పుతినినాడు గనుక నేనుగూడ పప్పు తినినాను. అందువలన నాకుకడుపులో నొప్పివచ్చి బాధపడినాను. ప్రకృతివైద్యుడు నియమముగా జీవించినయెడల నాకీబాధ తప్పేది అనుకొనుట చిన్నబిడ్డలుగూడ చేయగూడని వాదము.

ఆహారము తినుటయందు వేరు వేరు జనులు అవలంబించుచున్న పద్ధతులు 10,12 టిని ఆవ్యాసకర్త పేర్కొని అందులో యేది మంచిదో చెప్పుమనెను. కాని అదేవ్యాసముచివర హిందూదేశపు ఆర్థికస్థితిని పేర్కొని, సంసారముయొక్క పొదుపుకూడిక; ఫలముల అధికవిలువను పేర్కొని; నిరుద్యోగసమస్యను చూపించి ఒకేఆహార పద్ధతిని దేశకాలపాత్రానుగుణ్యముగా సూచింపుమని వేడుకొనెను. అది కుదిరే లెక్క కాదు. దేశకాల పాత్రలను గమనించి ఒకే ఆహారమును సూచించుటయు అటువంటిదే. ఏలననగా ఇందు 1 దేశము 2 కాలము 3 పాత్ర ఇవిగాక వెనుక పేర్కొనిన అనేక ఇతర విషయములు గలవు.

కాని ఒకవిధమైన జవాబు చెప్పవచ్చును. ఆహారములో ఉత్తమోత్తమమైన ఆహారమేది? ఫలములు, అయితే అందరూ, అందులో ప్రకృతి వైద్యులు ముఖ్యముగా ఫలములేల తినరాదు? ప్రకృతి వైద్యులు ధనికులుకాక పోవచ్చును. సంసారము, సంఘము, అలవాటులు, అభిరుచులు వీని ననుసరించి అతడు నడువవలయును. అతడు ఋషికాకపోవచ్చును. అప్పుడప్పుడతడును జిహ్వాచాపల్యమునకు లోబడుటకద్దు. అతడు ఆదర్శమహాపురుషుడుగాఉంటేమంచిదేగానిఆతడు మానవుడు. అందరివలెనే అతడును ప్రలోభములకు గురియగుచుండునని జ్ఞాపకముంచుకొనినయెడల ఆతడు చెప్పుదానికిని అతని ప్రవర్తనకును భేదమున్నయెడల ఔదార్యముతో క్షమింప వలసియున్నది. ఏలనన అట్లుచేసిన అక్రమ ప్రవర్తనవలన కలుగు బాధలను అతడేగదా అనుభవించునది.

వండిన పదార్థములకన్న వండని పదార్థములు మంచివే. కాని ప్రతిమనిషియు ప్రతివండని

పదార్థమును తినదగి యుండక పోవచ్చును. ప్రతి వండిన పదార్థముకన్నను యేవండని పదార్థమైనను నాణ్యమని మేమెన్నడును బోధింప జాలము. మరియు వండని పదార్థమైనంతనే మితముతప్పి తినసాధ్యముగాదనియు కనుక వండని పదార్థములు తినునప్పుడు మితమువిషయములో మనకు శ్రద్ధ అక్కర యుండదని బోధించువారున్నారు. ఐనవల్లి శిక్షాశిబిరములో యిది తప్పని కొ॥ వెం॥ గారికి ప్రత్యక్షముగా రుజువు పరిచియున్నాము.

వృత్తినిబట్టి వయసునుబట్టి అలవాటునుబట్టియు, ఆరోగ్యమునుబట్టియు, ఋతువునుబట్టియు, వివిధ వ్యక్తులకు ఆహారముయొక్క స్వభావమును, పరిమితి నిర్ణయింపవచ్చును అంతేగాని అందరికీ ఒకేమూసతో ముద్రవేసి ఆహారమును నిర్ణయించుట మాత్రము కుదురనిపని.

కాని ఆవ్యాసకర్త కోరిన విషయములన్నింటిలోను ఒక విషయము సాధ్యమైనది. అది సంపాదకుని ఆహారముయొక్క తీరును సకారణముగా పేర్కొనుట.

నేను దంపుడుబియ్యపు గంజి వార్చని అన్నము, వండిన కూరలు తినెదను. కూరలు బొత్తిగా దొరకకపోతే ఊరుగాయలుగూడా వాడెదను. వేనిలోను కారమువాడను. పప్పు, నెయ్యి, మజ్జిగగూడా వాడుచున్నాను. పండుగలు పర్వములయందు పిండివంటలుగూడా మితముగా తిందును. ప్రతిదినము దొరకిన జాతిపండ్లనుగూడ తినుచుందును. రాత్రులయందు పొట్టుతీయకయే విసరిన బన్సీగోధుమ పిండితోచేసిన గ్రాహాము రొట్టె తిందును.

నేనిట్లుచేయుటలో సాధ్యమైనంత తక్కువ అపకారము చేయునట్టివానినే యేరుకొంటి ననియు సంపూర్ణముగా ఆదర్శప్రాయమైన ఆహారము యిది కాదనియు చెప్పవలసి యున్నది. ఇంతకన్న నేను ఒక్క అడుగు ముందు వేసినచో నాపదుగురు బిడ్డలు, నా భార్య మాతల్లితోగూడిన మాకుటుంబము 2 అడుగులు వెనుకకు వేయును. మాయింటికివచ్చి నా ఆతిథ్యమును స్వీకరించువారు నేను పండ్లుతిన నారంభించినచో నాయింటికే రామానవచ్చును. గృహస్థ ధర్మములో, వారికి ఆతిథ్యము యివ్వక నేను సంపూర్ణముగా ఆరోగ్యముకొరకే జీవించుటయు తగదు గదా!

మరియును సరియైన ఆకలియుండి, తినినపదార్థము సరిగా జీర్ణమగుటకు తగిన పనిపాటలుండునెడల యీ ఆహారమైనను, 100 యేండ్లు ఆరోగ్యవంతముగా జీవించుటకు ప్రతి బంధకము గాదు.

ఇట్టియాహారము చిరకాలమునుండియు వాడుకలో నున్నదేను. ఇంగువ, నెల్లుల్లి, నీరుల్లి, ఆవ, ఉప్పు, కారము చింతపండు, కాకరకాయలు, మొదలగు కొన్నిపదార్థములు, నిలువవస్తువులు, ఊరుగాయలు, యుక్తాయుక్తములు లేకుండ యెప్పుడు పట్టిన అప్పుడు చిరుతిండ్లు తినుట యను దోషములు చేయనిచో సామాన్య ఆరోగ్యము గలవారికి పై ఆహారమైనను అపకారము చేయదు. సీతాఫలము, జామ, బొప్పాయి యెవరో తినగూడ దనినారని వ్రాసినారు. కడుపు నిండినతరువాత యేవియును యెట్లుతినరాదో వీనిని గూడా అట్లేతినరాదు. అయినను కొందరికి కొన్నిపండ్లు విపరీతములుగా కాన్పింపవచ్చును. అవి వారికి పడకపోవచ్చును. అవి మానిన తప్పేమియును లేదు. ఇంకను యీవిషయమైన వివరములు యీ చిన్న వ్యాసములో యిముడవు. అవి 1937 సంవత్సరములో వ్యాసపరంపరద్వారా చర్చింతుము.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౧ వ పాఠము.

కశేరుకా చికిత్స

3 వ భాగము

మేరువును సమీకరించుట

వెన్నుపూసలలోని కెల్ల పైభాగమున యీ మేరువుపూస యుండును. దీనికిపైన (ముచ్చెల గుంటవద్ద) తలయొక్క దిగువపీఠము తగిలింపబడి యుండి మేరువుమీద ముందువెనుకలకు ప్రక్కలకును వలయముగను తిరుగుటకు అనువుగా అమర్చబడియుండును. ఇచ్చటి నడకయందు యేమైన లోపము గలిగినయెడల యిచట చ్యుతి యేర్పడినదని యర్థము. ఇచట గలిగిన చ్యుతిని చేతితో తాకి తెలిసికొనుటకు వీలులేదు. సరిగా మేరువును చేతితో పట్టుకొని సమీకరించుటకును వీలులేదు. అందువలన యిచటగలిగిన చ్యుతిని సమీకరించుటకు మేరువును శిరస్సుయొక్క పీఠమును దూరమగునట్లు లాగవలయును.ఇట్లుచేసిన యెడల స్థానభ్రంశమును పొందిన కండరములు సంధిబంధనములు సడలును. దీనికి 'మేరుదూరీకరణమ'ని పేరు అది చేయువిధము యిట వివరించుచున్నాను.

బల్లమీద వెల్లకిల పరుండవలెను. మెడయును తలయును బల్లయొక్క చివరను దాటి వెలుపలికి నిక్కింపవలెను. రోగితలవద్ద వైద్యుడు నిలుచుండును. రోగికాళ్లను అతడు చూచునట్లు రోగివైపునకు తిరిగి నిలుచుండును. రోగియొక్క గడ్డమునకు దిగువభాగమును వైద్యుడు తనకుడి అరచేతిలో నుంచుకొనవలెను. కుడిముంజేయి రోగియొక్కముఖమునకు కుడివైపుగా నుండును. రోగియొక్క ముచ్చెలగుంటవద్ద వైద్యుడు తన యెడమ అరచేతిని ఆనించవలయును.

తరువాత రోగి తనతలయొక్కయు మెడయొక్కయు బరువువంతను వైద్యునిచేతులమీద వదలివేసి తలయందు తనకున్న బిగువును సడలింపవలయును. అప్పుడు రోగిని యేదో మాటలతో తలమీద బిగిపిని వదలునట్లును తలయొక్క జాగ్రత్తను వదలుకొనునట్లును చేయవలయును. రోగియొక్క తలబరువంతయు నీచేతిలోనికి వదలినట్లు అతను తలభారమును వదలినట్లును వైద్యునకు పూర్తిగా నమ్మకము తోచినంతనే వైద్యుడు తలను మేరువునుండి దూరమగునట్లు తలవైపునకు ఒకేతూరి వడిగను బలముగను లాగవలయును.

ఇంకొక విధమగు సమీకరణ మున్నది. దానికే మెడచుట్టుట యని పేరు.

రోగి బల్లమీదగాని కుర్చీమీదగాని కూర్చుండును. వైద్యుడు రోగివెనుక నిలుచుండును. రోగి తలను కుడివైపునకు త్రిప్పవలసినప్పుడు కుడిఅర చేతితో రోగియొక్క గడ్డమును పట్టుకొని, ఎడమ చేతితో రోగియొక్క ముచ్చెలగుంటకు యెగువగా తలవెనుకభాగమును పట్టుకొనవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా కుడికి త్రిప్పి, తిరుగ యెడమకు త్రిప్పి రోగి తగినంతభారమును వదలివేసినట్లు తోచువరకును చూచి తరువాత బలముగా కుడివైపునకు త్రిప్పవలెను. ఇట్లే యెడమఅర

చేతితో గడ్డమును, కుడిచేతితో తలవెనుకభాగమును పట్టుకొని యెడమకును త్రిప్పవలెను.

తల ఒకవైపునకు ఒరిగియున్నప్పుడు 'మేరువిసంధి' యను యీవిధమగు సమీకరణమును చేయవలెను:—

ఈ సమీకరణమునందు మెడను ప్రక్కలకు త్రిప్పుటకుబదులు యేవైపునకు ఒరిగియున్నదో ఆవైపునుండి తలను రెండవవైపునకు లేవదీయవలయును.

తల యెడమవైపునకు ఒరిగియున్నయెడల రోగియొక్క వెనుక వైద్యుడు నిలుచుండి రోగియొక్క గడ్డము యొక్క యెడమ వైపు దిగువ భాగమును తన యెడమ అరచేతితో పట్టుకొనవలెను. అప్పుడు వైద్యుని యెడమచేతి వ్రేళ్లు గడ్డముయొక్క దిగువగా గడ్డముయొక్క కుడివైపునకు వ్యాపించును. అప్పుడు వైద్యుడు తన కుడిచేతితో శిరఃపృష్ఠాస్థిని పట్టుకొనవలెను. అప్పుడు యెడమచేతిలోనున్న గడ్డమును వైద్యుడు తనవంకకు నెమ్మదిగా లాగుకొని తలను మాత్రము కుడివైపునకు వంచును. మెడకండరములు బాగుగా సడలినట్లు తోచినతోడనే బలముగను, వడిగను అట్టిచలనమును కలిగింపవలెను. ఇట్లే చేతులు మార్చి రెండవవైపు ఒరగును గూడ సమీకరింపవలయును. అవసరమైన దానికన్న యెక్కువశక్తిని ఉపయోగింపరాదు. ఎక్కువ వడిగను చేయరాదు.

కశేరుకా మర్దనము

ఇది కశేరుకకు చేయుచికిత్సయేగాని యిందు సమీకరణములేదు. ఇది మర్దనజాతికి చెందిన చికిత్స. నిరౌషధచికిత్సలలోనిదియొకటి. ఇదియును స్వతంత్ర చికిత్సయే. దీనినిగూడ యితరచికిత్సలతో జోడింపవచ్చును.

తలలోనుండి బయలుదేరిన నాడీశక్తి వెన్నుపూసలలోగుండ వ్యాపించియున్న రంధ్రములోనున్న వెన్నుపాము వెంట వ్యాపించి వేరువేరు వెన్నుపూసలవద్ద శాఖలుగా చీలి వివిధములగు అవయవములలోకి వ్యాపించి వానిని నడపుచుండునని యిదివరకు చెప్పియున్నాముగద. వివిధములగు అవయవములలోనికి వ్యాపించిన నాడుల యొక్క మొదళ్లు వెన్నుపాములో నుండును. అచట చేసిన ఉద్దీపన ఆయా అవయవములయందును కనిపించును. ౧౮ వ పారముచివర ఒకజాబితా యున్నది. అందులో, యెన్నవ పూసలోనుండి చీలిన నాడియొక్క శాఖ యే అవయవములోనికి పోయి పనిచేయుచున్నదో చదువవచ్చును. కశేరుకామర్దనచికిత్సయందు చ్యుతులయొక్క గొడవయే లేదు. అందువలన సమీకరణచికిత్సకు యీచికిత్సకును సంబంధములేదని చెప్పవచ్చును. అయినను దీనిని సమీకరణ చికిత్సకు తోడుచికిత్సయని చెప్పవచ్చును.

కశేరుకామర్దన చికిత్స పీడనము (Pressure) ఘర్షణము (Concussion) అను రెండు విధములు. మూడవది విద్యుత్తుతో చేయునది. దానికి ప్రజ్ఞ పరికరములు కావలెను. వెన్నుపామునకు ఆవలను యీవలను ఆనుకొని పైనుండి క్రిందికి పీడనము చేయవలెను. బొటనవ్రేళ్ల చివరతో ఈపనిచేయవచ్చును. లేదా మొద్దుగానున్న పరికరము చేయించుకొని దానితోనైనను చేయవచ్చును. ఆయాఅవయవములయందు ఉద్దీపనము కలిగింపవలసినయెడల నొప్పియెత్తునంత గట్టిగా నొక్కవలెను. అది ప్రతితడవ 30 సెకనులకన్న యెక్కువకాలము చేయరాదు. సామాన్యముగా 4-6 పౌనుల భారముతో నొక్కవలయును. వెన్నుపామునందును, రక్తవాహికల యందును నుండునొప్పిని తగ్గించుటకు 3 మొదలు 5 నిమి

షములవరకు తక్కువభాగముగా నొక్కవల యును. అందుకు 1-3 పౌనుల భారము చాలును. ఘర్షణము:సమమైన, నునుపైన కొయ్యముక్కను వెన్నుపామునకు ఆవల నీవల నుంచి దానిపైన గ్రుద్దుటవలన ఘర్షణ కలిగింపవలెను. ముందుగా యేభాగమునఘర్షణకలిగింపవలయునోముందుగా నిర్ణయించుచు మరీ ఘర్షణచేయవలయును.ఘర్షణ తేలికగను, సున్నితముగను తగులవలసినయెడల యెడమచేతి చూపుడు వ్రేలును, వెన్నుపాము నకు ప్రక్కగానుంచి దానిపైన పిడికిలిని ముడిచి గుద్దవలయును. కొయ్యముక్కను వాడునప్పుడు వెన్నుపాముప్రక్కను రబ్బరుపీలిక నుంచి దాని పైన కొయ్యముక్కనుంచి గుద్దవలయును· లేకున్న ఆముక్కవత్తిడికి ఆభాగమునందు చెరుపు జరుగవచ్చును.

అవయవము ముడుచుకొనవలయునెడల వెన్ను మీాద బరువైన దెబ్బలను నెమ్మదినెమ్మదిగా (నిమిషమునకు 60 తూరులు) కొట్టవలెను· అవ యవములను విరివిచేయవలయు నెడల తేలికయగు దెబ్బలను వడివడిగా కొట్టవలెను (నిమిషమునకు 400) చికిత్స 5 నిమిషము లుండవలెను·

రక్తవాహికలు ముడుచుకొనుటకును, తెరచు కొనుటకును యిట్టి చికిత్సయే పనికివచ్చును· నీవు చేయునది పీడనమైనను, ఘర్షణమైనను అంతభేద ము లేదు. కాని ముడుచుకొనుట (సంకోచము) తెరచుకొనుట(వ్యాకోచము)లకు యెంతెంత బలము, యెంతెంతవడి కావలెనో గురుతెరిగి చేయవలెను.

ఏయే అవయవములకు చికిత్స చేయవలసినప్పుడు యెక్కడెక్కడ చికిత్సచేయవలెనో యీా క్రింది పట్టికవలన తెలిసికొనవచ్చును·

హృదయము ముడుచుకొనుటకు 6, 7 మెడ నరములు

హృదయము తెరచుకొనుటకు3,4వెన్నునరములు

ఊపిరితిత్తులు ముడుచుకొనుటకు 4,5 మెడ నరములు

ఊపిరితిత్తులు తెరచుకొనుటకు 5, 8 మెడనరములు

వాయునాళములు ముడుచుకొనుటకు 6,7 మెడ నరములు

వాయునాళములు తెరచుకొనుటకు 3,4 వెన్ను నరములు

జీర్ణాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము

జీర్ణాశయము తెరచుకొనుటకు 11 వెన్నునరము

జీర్ణాశయకవాటములు తెరచుకొనుటకు 3 వెన్ను నరము

హృదయకవాటమును ఆంత్రముఖకవాటమును తెరచుటకు 5 వెన్నునరము

జీర్ణాశయగ్రంధులు 7 మెడనరము చలనమును యెక్కువచేయును.

పైత్యకోశము ముడుచుకొనుటకు 2 మెడనరము

పైత్యకోశమును ఉబ్బించి ఉద్దీపించుటకు 11 వెన్నునరము

వృక్కకమును విరివిచేసి చలింప జేయుటకు 10 వెన్నునరము చేదుకట్టు (Gall bladder) 5 వెన్నునరము ముడుచుకొనుటకును 9 వెన్ను నరము తెరచుకొనుటకును

మూత్రపిండములు ముడుచుకొనుటకు 12 వెన్ను నరము

మూత్రపిండములు తెరచుకొని ఉద్దీపన బొందు టకు 1 నడ్డినరము

మలాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము

మలాశయము తెరుచుకొనుటకు 11 నడ్డినరము

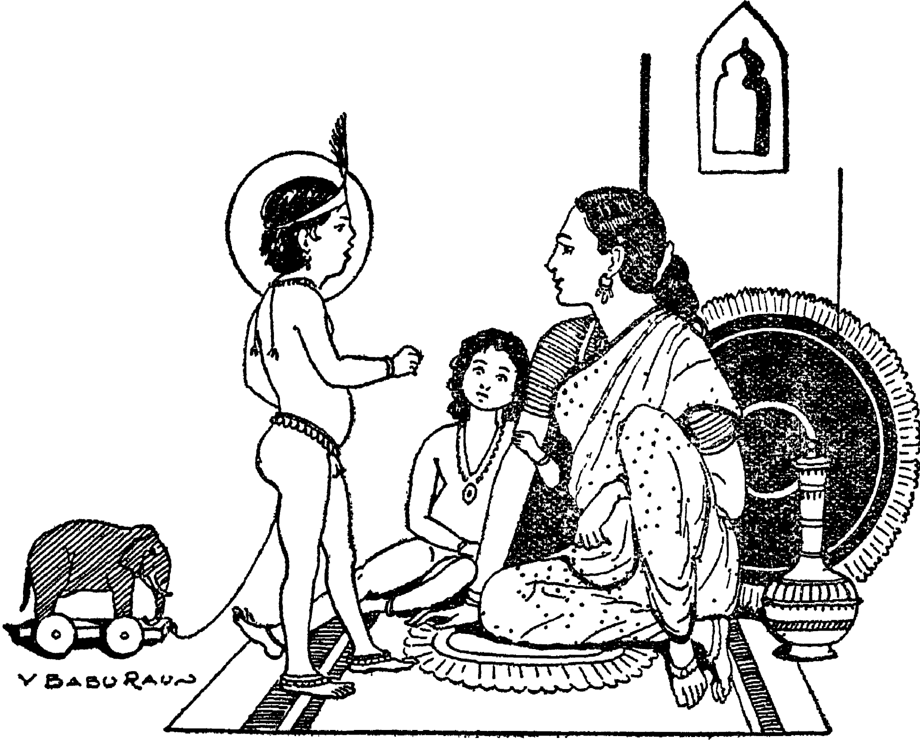
వృషణములయందు ఉద్దీపన గలుగుటకు 3 నడ్డి నరము
గర్భాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము
గర్భాశయము తెరచుకొనుటకు 11 నడ్డినరము
ఉత్థాపకగ్రంధి ముడుచుకొనుటకు 12 వెన్ను నరము

మందులు, శస్త్రములు కానివానినెల్లకలిపి రోగములకు చికిత్సచేయుట, ప్రకృతి చికిత్సావిధానము. అందువలన కేవలము కశేరుకాచికిత్సతోనే అన్నిరోగములు నయమగుననిగాని కేవలము మర్దనాది చికిత్సలవలన సర్వరోగములు నయమగునని యెవరును చెప్పజాలరు.అన్నివిధానములును మంచివే. అందు కొన్నిలోపములు గూడ నుండవచ్చును. అందువలన ప్రకృతి చికిత్సకుడు వివిధరోగులను, వారి రోగములను అందులో అప్పటికి లభించునట్టిచికిత్సలను యేరుకొని రోగనివారణ చేయగలిగి యుండవలెను. ఆ విషయమును మనస్సులో నుంచుకొనియే యీ ప్రకృతిగృహవైద్యము రచియింపబడినది. ఈ గ్రంథమున ప్రకృతివైద్యమున యెన్నెన్ని విధానము లున్నవో విద్యార్థి గుర్తింప వచ్చును. మున్ముందాతడుఆయా విధానములనెల్లబాగుగా నభ్యసించి ప్రయోగించి రోగనివారణము చేయ గలిగి యుండును. ఒకనికి పథ్యముతోనే రోగములు కుదురవచ్చును. వేరొకనికి స్నానములు గూడా విధింపవలసివచ్చును. ఇంకొకనికి కశేరుకాచికిత్స, ఇంకను వేరొకనికి మర్దనచికిత్స చేయవలసియుండును. వానివాని ప్రయోగ మెరింగి చికిత్స చేయవలెను.

ముందు రెండుపాఠములలోను అస్థిసమీకరణ అనగా కదలినయెముకలను సమీకరించు శాస్త్రము వ్రాయుదుము. దానికితరువాత పాఠము మానసికచికిత్స. ఇంతతో యీసంబంధమైన పాఠములు పూర్తియగును.కాని యీపాఠములు చదివినంతనే ప్రకృతివైద్య విద్యాపారంగతుల మైతిమని యెవరున్నూ భ్రాంతిపడరాదు. ఏల ననగా విద్యఅపారమైనది. అందులోను ప్రాణమునకు సంబంధించిన యీవైద్యమును 24 పాఠములలో యెవరునూ ముగింపజాలరు. కాని 24 పాఠములు చదువునప్పటికి యీశాస్త్రమున యెన్నిభాగములున్నవో తెలియునో వానిని శ్రద్ధగా పఠించి, అనుభవమునకు తెచ్చుకొని, ఆచరించి యితరులచే ఆచరింపజేసి వైద్యుడు ప్రావీణ్యమును గడింపవలసియున్నది. ఎట్టినిరోధములను, ఆటంకములను ఆతడు లెక్కచేయక ఓర్పుతో తాను నేర్చుకొను విద్యయందు కృతకృత్యుడు గావలెను.

ప్రశ్నలు

౧ మేరుచ్యుతిని వర్ణింపుము.
౨ మేరుదూరీకరణమును వివరింపుము.
౩ మెడచుట్టుట వివరింపుము.
౪ మేరువిసంధిని వర్ణింపుము.
౫ ఎట్టివ్యాధులందు మెడను చుట్టవలయును.
౬ కశేరుకామర్దన యననేమి ?
౭ ప్రతికార మననేమి? వెన్నులోయేనరమునకు దేహములోని యేభాగమునకును అట్టి ప్రతిక్రియ గలదు.
౮ ఉద్దీపన యెన్నివిధములు? వానినివర్ణింపుము
౯ కశేరుకాసమీకరణమునకును, కశేరుకామర్దనమునకును సంబంధమేమి ?
౧౦ వీనిలో యేది యైనను సంపూర్ణచికిత్సగా భావించి చికిత్స చేయవచ్చునా? ఎందువలన



పొంగుజ్వరములు - మశూచికము

సంపాదకుడు,

ఆటలమ్మ, తడపర, పొంగు, మాంససంతానిక, వేపపూత, తట్టు, దద్దురు, మొదలగు పేరులుగల జ్వరములు చిన్నబిడ్డలను బాధించుట కలదు. ఈ వ్యాధులు ఒకానొక అమ్మవారివలన వచ్చుననియు వీనికి మందు వాడిన ఆయమ్మవారికి కోపమువచ్చి ప్రాణము తీయునని యు దేశమునందు గట్టి నమ్మకము కలదు. అనేకులు చిరకాలమునుండియు యీ వ్యాధులకు మందులు లేకుండగనే కుదుర్చుకొనుచున్నారు. ఇతరపిల్లలకు తడపర మొదలగు పొంగుజ్వరములు తగులు రోజులలో తమ బిడ్డకు జ్వరము తగిలినయెడల "యిది పొంగు జ్వరములే! ఊళ్లో తడపర లున్నయ్యి" అని తల్లి నిశ్చింతగానుండును. అనగా యీ పొంగుజ్వరములు రాక తప్పదు. అనగా వచ్చినా ప్రమాదము యేమీలేదు. అని యామె నమ్మకము. ఇదియంతయు నిజమే. ఆమెకు తెలియని యింకొక విషయ మున్నది. ఈ పొంగు జ్వరము ఒకసారి వచ్చినతరువాత చాలకాలము వరకును ఆబిడ్డకు మళ్లీవాంతులు, భేదులు, చీడ, గజ్జి, జలుబు మొదలగువ్యాధులేవియును రావు. చాలాకాల మాబిడ్డ సంపూర్ణ ఆరోగ్యముతో నుండును. చాలకులాసాగా ఆడుకొనుచుండును. చికాకుగా యేడువదు.

అనగా యీపొంగుజ్వరములవలన బిడ్డదేహమునందలిధాతుశక్తియందు బలముకలిగి ఆబిడ్డ దేహమునందలి మాలిన్యములు వెలువరింపబడుటవలన ఆబిడ్డదేహమునందలి అవయవములన్నియు చాలకాలమువరకుచురుకుగను, క్రమముగను పనిచేయుచుండును.

అయితే యీ పొంగుజ్వరములవలనను అప్పుడప్పుడు ప్రాణాపాయము సంభవించుటకలదు.

ఏమనగా పొంగుకాలమున చాలమందితల్లులకు యేమిచేయవలెనో తెలియదు. చాలామందికి విపరీతమగు మూఢమైన నమ్మికలుగలవు. అందువలన ఆకాలమున వారు యెట్లు ప్రవర్తింపవలయునో తెలియక బిడ్డప్రాణముమీందికి తీసికొనివత్తురు.

అట్టివారికెల్ల తెలియుటకై యీక్రింది చికిత్సావిధానము వ్రాయుచున్నాము.

దేహమునందలి మాలిన్యములు పోవుటకు మన దేహములో కొన్ని ద్వారము లున్నవి. ఒకటి గుదము, రెండు మూత్రనాళము, మూడు చర్మము, నాలుగు ముక్కులు. ఇవి యన్నియు సమగ్రముగా పనిచేయుచుండినయెడల పొంగు జ్వరములవలన నెప్పుడును ప్రాణాపాయము సంభవింపదు.

కనుక బిడ్డకు జ్వరముతగిలినతోడనే గ్లిసరిన్‌తో గాని నులివెచ్చని నీటితోగాని యెనిమాచేసి ముందుగా మలమును కడిగివేయవలెను. ఈ మార్గము ఒకటి బాగుచేసినంతనే శ్వాస, జలుబు, వాంతులు, దగ్గు యీ మొదలగు దుర్లక్షణములు బిడ్డకు కాన్పింపవు.

తరువాత కంబళిచుట్టవేయవలెను. దానివలన రోమరంధ్రములు వికసించును. చర్మగతమైన గట్టిమలములు లోపలి తడిగుడ్డలోని తడివలన పలుచబడి వెలుపలికివచ్చును. అందువలననే కంబళిచుట్ట వేయునప్పటికన్న తీయునప్పుడు యెక్కువ దుర్గంధముతో కూడియుండును.అందువలన పొంగు గూడ విశేషముగా పోయక కొద్దిగానే పోయును. మరియును చర్మమును భేదించుకొని రానక్కరలేకుండా రోమకూపములు వికసించియుండుటవలన పొంగు గూడ త్వరగా కనుపడును. లోపల నిలచిపోవుటగాని, పోత మాడిపోవుటగాని యుండనేరదు. (కంబళిచుట్టవేయు పద్ధతి ఈ వ్యాసముచివర వివరింపబడినది.) కొందరు తొట్టివైద్యులు దీనికి గూడా దీర్ఘమగు తొట్టిస్నానమే చేయింతురు. అందువలన చర్మము మరింత ముడుచుకొనిపోయి పోత తిన్నగా పోయకయు, పోసినపోత మాడిపోవుటయు జరుగవచ్చును. అందువలన యీ పొంగుజ్వరములు 1,2 నిమిషములకు మిగిలిన కటిస్నానములు చేయింపరాదు. దినమునకు 1,2 తూరులు మాత్రము 2,3 నిమిషముల పరిమితిగల కటిస్నానములను చేయింపవచ్చును.

పొంగుజ్వరములందు బిడ్డచర్మము చాలపచ్చిగా (Tender) గా నుండును గాన యీ వ్యాధులయందు వేడినీటిఆవిరిని పట్టరాదు. వేడినీటి ఆవిరివలన పొంగు మాడిపోయిన సందర్భములుగలవు. కనుక యెవరును ప్రకృతివైద్యమే గదా అని తీవ్ర ప్రతిక్రియలను చేయరాదు.

మశూచికమునకుగూడ పైన చెప్పినట్లు ప్రతిదినమును నులివెచ్చని నీటితో యెనిమాచేయుచు ప్రతిదినమును 1,2 కటిస్నానములును దినమునకొక కంబళిచుట్టను వేసినయెడల చాల సులువుగా నయమగును. పోత చాల తేలికగను సమగ్రముగను పోసి సంపూర్ణమగు ఆరోగ్యము గలుగును.

మన దేహమునందు ఆరోగ్యశాఖవారిచే గ్రుడ్డివాండ్లుగను, వికలాంగులుగను ప్రదర్శింపఁబడుచున్న పటముల తాలూకు మశూచికపు రోగులందరును, యేమి చేయవలెనో తెలియని తల్లిదండ్రులచే ఆ గతి పొందింపఁబడినవారేను. సరియైన పరిస్థితులయం దెప్పుడును మశూచికమువలన అంత దుర్భరస్థితి యెవరికిని కలుగరాదు. కలుగదుగూడ. కలిగినయెడల

అది బిడ్డయొక్క దురదృష్టమేను. అది మశూచికముగానీ, పొంగుగానీ, మరొకటిగానీ, వేరొకటిగాని తల్లిదండ్రులు సరియైన ఆరోగ్య విధులు అవలంబించిన రాదు. వచ్చినను ప్రమాద కరముగా నుండదు.

దీనికి వాడబడెడి లక్షలాది ఖరీదుగల టీకాల రసము బిడ్డల ఆరోగ్యమును పాడుచేయుటకే ఉపయోగించును. ఈవిధముగా ధ్వంసముచేయ బడుచున్న లక్షలు, కోట్లు ప్రజలకు కావలసిన ఆహారమునకును, పారిశుద్ధ్యముకొరకును, ఆరోగ్య విషయకమైన జ్ఞానముకొరకును వినియోగించిన యెంత బాగుండును. కాని యీ ధనమునకు అట్టి సద్వినియోగము గలుగుటకు యింకొక 100 సంవత్సరములైనను పట్టవచ్చును. పొంగు జ్వరములందెల్ల అమితమగు మాలిన్యములు దేహమునందుండి వెలువడవలయును గాన బిడ్డకు తరుచుగా చన్నీటిని త్రాగించుచుండవలెను. పొంగు రాబోవుచున్నందున బిడ్డకు దేహమంతయు తపించుచుండును. అందువలన నది చాల చిరాకుగానుండి యేడుచుచుండును. ఆ యేడుపంతయు పాలకొరకేనని యేతల్లియును భ్రాంతి పడరాదు. సాధ్యమైనంత తక్కువ పాలతోనే బిడ్డను బ్రదికించుచుండవలెను. ఎక్కువ తూరులు చల్లనిమంచినీటినే యిచ్చుచుండవలెను. లేని యెడల విషముల తీవ్రమును తగ్గించునవిగాన కొంచెము తియ్యగానుండు నారింజ మొదలగు పండ్లరసముల నీయవచ్చును. ఇట్లు చేయనేర్చిన యెడల బిడ్డలకెప్పుడును అపాయము సంభవింపదు సరేగదా యీ పొంగుజ్వరములు పరిపూర్ణారోగ్యమునే కలిగించును

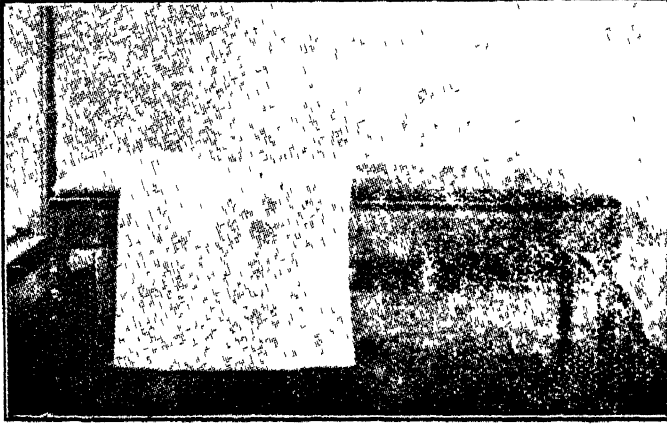
శుద్ధమైనట్టియు, చల్లనైనట్టియు, గాలి బిడ్డ ప్రాణమున కెంతో అవసరమై యున్నది. ఈ నిర్భాగ్యదేశమునందు తప్ప యింకేయితర దేశమునందును పట్టణ పారిశుధ్యము యిప్పుడున్నంత అధ్వాన్నముగా లేదు. పల్లెలయందైనను యేభాగ్యవంతునకోతప్ప పెంటకుప్పల మీదినుండియు, పందిపెంట వేసిన మాగానిపొలములనుండియువచ్చిన దుర్గంధయుతమగు గాలినే తప్ప పీల్చుటకు సాధ్యమగుటలేదు.

ఈ దేశమున నూటికి నూరు ఆరోగ్య విధులెరుగనివారేను. ఎరిగినవారికైనను అవలంబింప దగిన ధనవసతి లేదు.

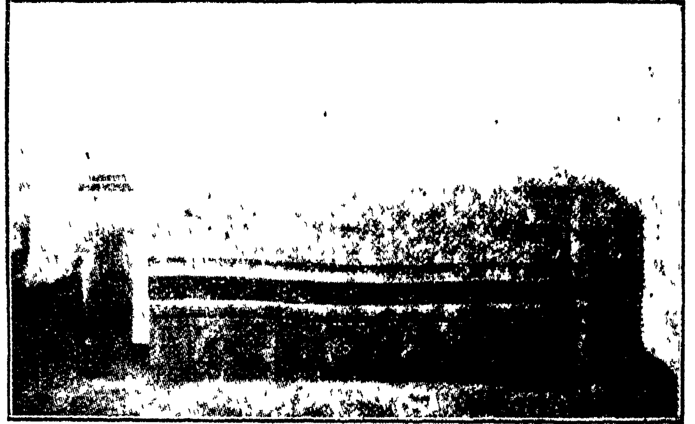
ఇవి యన్నియు పోవలెను. అప్పుడుగాని మన బిడ్డలు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులై బలవంతులై చిరంజీవులై యుండరు.

కంబళిలేక గొంగళిచుట్టు

ఉపకరణములు:—(1) 6 అడుగులపొడవు 5 అడుగుల వెడల్పుగల రెండుకంబళ్లు ఉన్నిశాలువలు పనికివచ్చును. (2) 5 అడుగులపొడవు 4½ అడుగుల వెడల్పుగల ఒక ముతుకఖద్దరుదుప్పటి. మొద్దుగానున్నచో ఒక పొర చాలును. బట్ట సన్నదియైన రెండుపొర లుండవలెను. (3) ఒక పెద్దతుండుగుడ్డ. (4) చల్లని పరిశుభ్రమైన మంచినీరు (కుండలలో నిలువయుంచిన నీరైన శ్రేష్ఠము) ఆవశ్యకత ననుసరించి నీటియొక్క శీతోష్ణపరిమాణమును పెంచుటగాని, తగ్గించుట గాని చేయనగును.


1వ పటము.

పద్ధతి:— 1. ఒకబల్లమీదగాని, మంచముమీదగాని లేక చాప మీదగాని, తలవైపున నొకదిండు నుంచి, ఆదిండు సగభాగముపై పడునట్లుగా బల్లమీద అడ్డముగా తుండుగుడ్డను పరువవలెను. (1వ పటము) ఈ తుండుగుడ్డను తడుప రాదు. పొడిబట్టనే పరువవలెను.

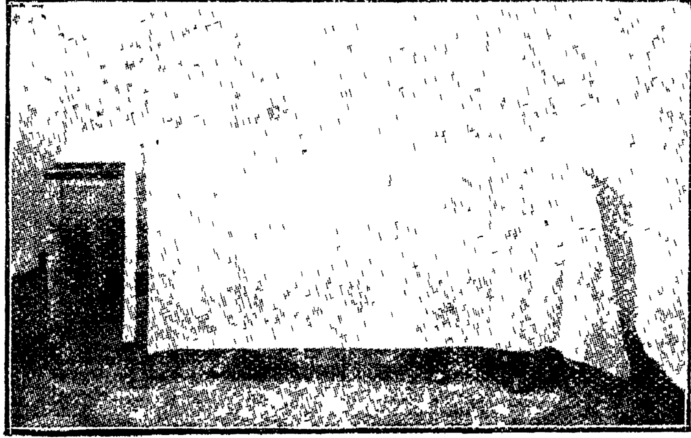

2వ పటము.

2. తరువాత రెండుకంబళ్ళను (శాలువలను) జతచేసి, బల్లమీద పరువవలెను. మొదట పరచిన తుండుగుడ్డపై అంచునకు కంబళి పై అంచు రెండుఅంగుళములు దిగువగా నుండవలెను. (2వ పటము)


3వ పటము.

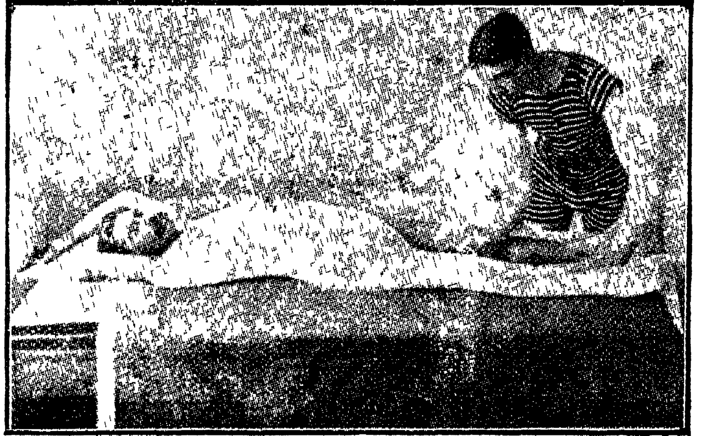
3. 5 × 4½ అడుగుల వైశాల్యము గల ముతకఖద్దరుబట్టను శీతలోదకము నందు తడిపి, ఇద్దరుమనుష్యులు రెండు వైపులపట్టుకొని గట్టిగా పిండవలెను. (3వ పటము) ఆ తడిబట్టను కంబళిపై పరువవలెను. కంబళిపై అంచునకు తడి బట్టపైయంచు రెండంగుళములు దిగువ నుండునట్లు పరువవలెను. (4వ పటము)

4 తడిబట్టపై యంచు రోగి భుజములపై న 3 అంగుళము లుండు నట్లు రోగిని తడిబట్టపై పరుండ బెట్ట వలెను.

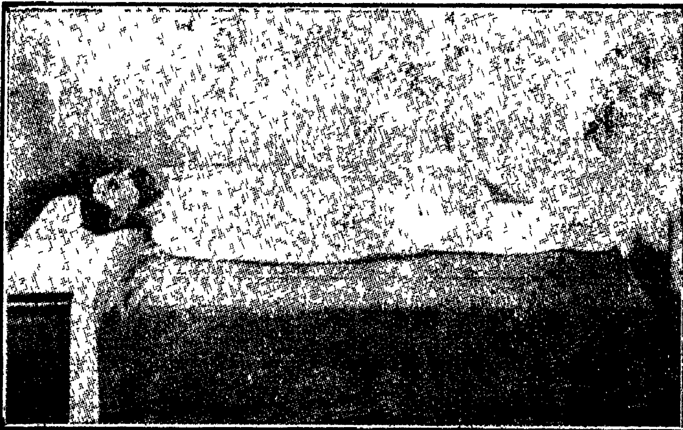


4 వ పటము.

5. రోగిరెండుచేతులను పైకెత్తమని, ఒకవైపు తడిబట్టను శరీరము మీదికి కప్పవలెను. ఆపొరను పొట్ట, కటిప్రదేశములమీదికిని, ఒక కాలు మీానికిని చుట్టవలెను. ఈ పొరలోనికి రెండవకాలిని చేర్చరాదు. (5వ పటము)



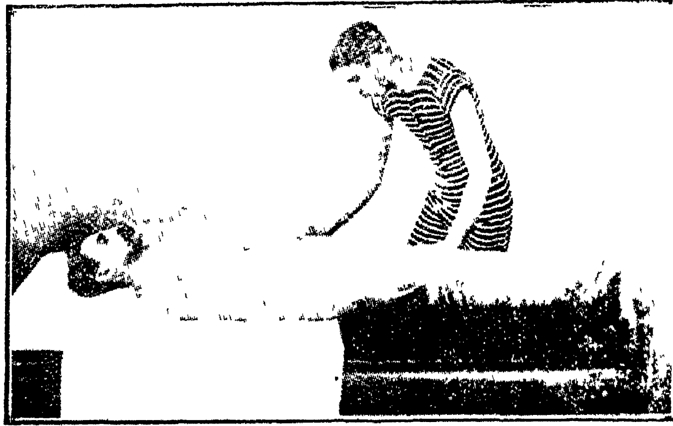
5 వ పటము.



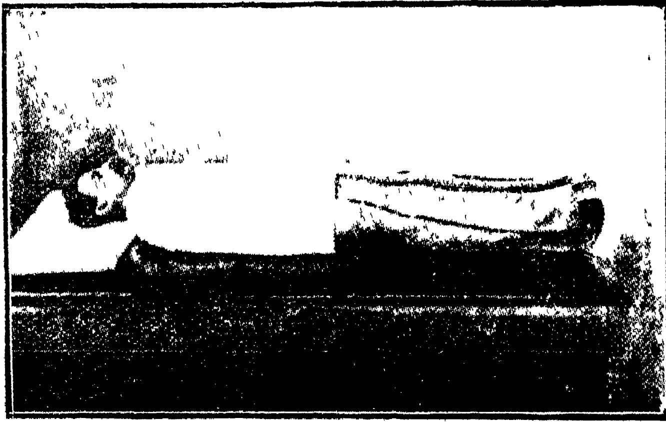
6 వ పటము.

6. తదుపరి రోగి చేతులను తన ప్రక్కలయందు చేర్చమని, 2వవైపు తడిబట్టను చేతులమీదికిని, రెండవ కాలునకును చుట్టవలెను. తడిబట్టనుశరీరమునకు చుట్టుటలో శరీరమునందన్ని భాగములకును, చక్కగా ఆనియుండ వలెను. మడతలుండరాదు. అట్లున్న త్వరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగదు. (6వ పటము)

7. తరువాత కంబళ్లను శరీరముపైకి అన్నివైపుల ఆనియుండునట్లును, గాలిజొరబడుట కేమాత్రము వీలులేనట్లుగ కప్పవలెను. కంఠము యొద్దను, పాదముల యొద్దను బాగుగా చుట్టవలెను.
(7,8వ పటములు)



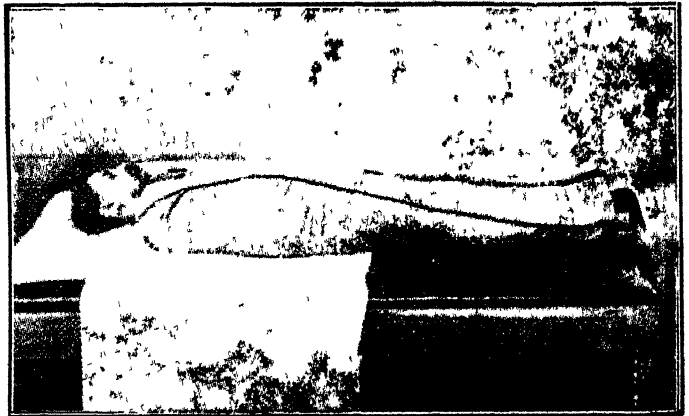
7 వ పటము.



8 వ పటము.

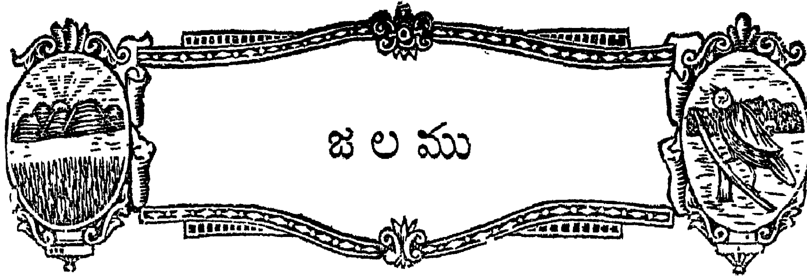
8. కంఠముయొద్ద గాలిలోనికి పోకుండుటకై ప్రధమమున పరచిన పొడితుండుగుడ్డను కంఠము చుట్టును చుట్టవలెను.
(9వ పటము)

9. రోగి బలహీనుడైనపుడు, కంబళిపొరలు చాలక చక్కని ప్రతిక్రియ గలుగదని సందేహమున్నయెడల మరియొక శాలువను పైన కప్పవచ్చును.



9 వ పటము.

గొంగళిచుట్టలో 15 నిముషముల మొదలు 35 నిముషములవరకు రోగినియుంచవచ్చును. ఈకాలములో నిద్రవచ్చిన రోగి నిద్రనుండి లేచువరకును లేపరాదు. కట్టులోనున్నపుడు కలిగిన నిద్ర అమృతమువలె పనిచేయును. కట్టు తీసివేసిన తరువాత మామూలు చల్లని నీటితో శరీరమునంతను తుడువవలయును. తీసివేసిన దుప్పటి శుభ్రముగ ఉతుకబెట్టవలెను. మరియొకమారు శుభ్రము చేయక ఉపయోగింపరాదు.



నీటికిని శరీరమునకును గల రాసాయనికసంబంధము

(వేమూరి రామమూర్తిగారు, బి. ఏ.)

జంతుకోటికిని వృక్షజాలమునకును గూడ నీరు చాల అవసరము. మానవులకును గూడ నీరు కావలెను. శరీరమునందలి కుటికలు మార్పును చెందుచుండుటవలననే శక్తి గల్గుచున్నది. ఆకుటికలయందు కూడ నీరున్నగాని శక్తి రాదు. నీరు లేనిది జీవముండదు. శరీరమందలి వివిధావయవములలో కొద్దిగానో గొప్పగానో నీరున్నది. దేహములో $\frac{2}{3}$ వంతులు నీరున్నది.

పండ్లలో 100 కి 10 భాగములనీరుండును.

ఎముకలు	,,	13	,,
ఉపాస్థి	,,	55	,,
ఎఱ్ఱనిరక్తకణములు	,,	68.7	,,
పైత్యకోశము	,,	71.5	,,
కండరసంబంధమైనకుటికలు	,,	75	,,
ప్లీహము	,,	75.5	,,
ఊపిరితిత్తులు	,,	80	,,
మెదడు	,,	80.5	,,
పసరు	,,	86	,,
ఎఱ్ఱనిరక్తము	,,	90	,,
నల్లరక్తము (మురికి)	,,	90.7	,,
శోషరసము	,,	94	,,
లాలాజలము	,,	95.5	,,
జాఠరరసము	,,	99.5	,,

మనము తినెడి ఆహారమును ద్రవరూపమున మార్చుటకును, దానిని జీర్ణముచేయుటకును నీళ్ళవసరము అన్యపదార్థములను బహిష్కార్యావయవములద్వారా వెలువరించుటకు గూడ నీరు అవసరము. త్రాగెడినీటిలో 100 కి 50 భాగములకుపైగా మూత్రపిండములు వెలువరించుచున్నవి. 25 భాగములు చెమటగాను, 17 భాగములు ఊపిరితిత్తులద్వారాను, 4 భాగములు ప్రేగులద్వారాను వెళ్ళిపోవుచుండును. ఈవిధముగా విడచు గాలిలోని తేమగాను పనిచేయునప్పుడు చెమటగాను, మూత్రముగాను నీరు సంతతము గోలుపోవుచునేయుండును. సామాన్యముగా మూత్రపిండములు 2 మొదలు 3 పింట్లవరకు నీటిని విడచుచుండును. కల్లు, సారాయి త్రాగు నలవాటు గలవారు 8 మొదలు 10 పింట్లవరకు త్రాగుదురు. దానినంతను బహిష్కరించుటకు మూత్రపిండము లెక్కువ పని చేయవలసివచ్చును. క్రమముగా మూత్రపిండములు బలహీనతచెందుట, రక్తము చెడిపోవుట కలుగును.

దేహమునకు కావలసిన నీరు వయస్సును బట్టియు వృత్తిని బట్టియు మారుచుండును. మానవుడు శరీరపరిశ్రమ చేసినకొలదిని నీటిని కోరుచుండును. దేహమునందు బహిష్కరింపబడవలసిన మలము లున్నప్పుడు దాహమగును. దాహమైనప్పుడెల్లను మంచినీరు త్రాగవలెను. త్రాగకున్న ప్రమాదముకల్గును. నీ రెక్కువ త్రాగిన మూత్రపిండములు బలహీనత చెందునందురేమో! అదియు నిజమే.

కాని తక్కువ మోతాదులతో యెక్కువ పర్యాయములు త్రాగవలెను. తరువాత ఆహారమును మార్పుజేసి అవిదాహి వస్తువులను భుజింపవలెను. మనము నీరెక్కువగా తమ యందుగల ఆహారములను భుజించినయెడల చాల మంచిది. పండ్లయందు నూటికి 80 మొదలు 90 భాగములవరకు నీరున్నది గనుక నీరెక్కువ అవసరముండదు. పండ్లు, కూరలు ఆహారమునకు తోడుగా భుజించినయెడల వానియందున్న నీరు స్వచ్ఛమైనదిగాను, ప్రకృతిచే శుభ్రపరచినదిగాను ఉండును. ప్రాకృతముగా పండ్లు, కూరలు ఇతర సేంద్రియపదార్థములతో కలిసియుండుట వలన శరీరమునకు సరిగా కావలసిన లవణములు కూడ వానియందు కలవు. అట్టివారి కెట్టి పానీయముతోను నిమిత్తముండదు. వేపుడుకూరలు, ఉప్పు, కారములు, మసాలాలతో ఘాటుగా నుండెడి యాహారము తినువారి కెక్కువగ దాహమగును. గడ్డి, ఆకలములు వీనియందు 100కి 85 భాగముల నీరు గలదు. అవి తినెడి జింకలు కుందేళ్లకు దాహముండదు. చనుబాలలోనూటికి 87 భాగముల నీరుగలదు. 4 పౌనులపండ్లు, ½ పౌను దండియగు ఆహారము తినువానికి ½ పింట్లు నీటికంటె అవసరముండదు.

భుజించెడి ఆహారములో క్రొవ్వుపదార్థములు, కర్బనహైడ్రజము లున్నప్పటికంటె మాంసకృత్తు లెక్కువగా నున్నప్పుడు దాహ మెక్కువగును. మాంసకృత్తు ఆహారములోని పనికిరాని పదార్థమును కరగించుటకును, బహిష్కరించుటకును ఎక్కువ నీరు కావలెను. అందువలన నెక్కువదాహమగును. జీవకణములయొక్క శీతోష్ణ సంబంధమైనట్టియు రాసాయనికమైనట్టియు మార్పువలనమానవదేహముశుద్ధియగుచుండును. మూత్రికామ్లము (Uric-acid) గంధకధృతి (Sulphuric-acid) కర్బనజనితామ్లము మొదలగు పనికిపదార్థములు సోడియమువంటి క్షారములతో కలసినగాని రక్తవాహికలచే స్వీకరింపబడి బహిష్కరింపబడవు. నీ రెక్కువ త్రాగినయెడల పనికిరాని వస్తువులను పూర్తిగా దేహము బహిష్కరించనేరదు. శారీరశాస్త్రము నెరుగనివా రట్లు తలతురు. ఆహారమునందు కావలసిన సేంద్రియ లవణములు లేనప్పుడు రక్తము పలుచబడును. రక్తములోని లోహపదార్థపు దామాయిషా తగ్గిపోవును. జీర్ణరసములు పలుచబడి జీర్ణక్రియ సరిగా జరుగదు. ? హిష్కరణము బాగుగా జరుగదు. హృదయమునకును, మూత్రపిండములకును పనియెక్కువగును. ఆహారములో కావలసిన సేంద్రియలవణములు జీర్ణమగు పదార్థములు, జీర్ణముకాని పదార్థముల బహిష్కరణకుపయోగించు పదార్థము లుండునట్లు చూచుకొనవలెను.

కూరలలో సేంద్రియలవణము లున్నవి. దేహముకాలవణములు చాలును. మనము వండి దానిలో వేసెడిలవణము దేహమున కవసరములేదు. ఈ లవణమును కరగించుట కెక్కువ నీరూరుటవలన కుటికలలోని నీరు తగ్గిపోయి విపరీతమైన దాహమగును. కల్లుసారాయిల కలవడినవారు దాహము లేకున్నను, రుచిగానున్నదని విపరీతముగా త్రాగుదురు. అందువలన మూత్రపిండములకు శ్రమయెక్కువయై బలహీనతచెందును. కొందరు పచ్చి మంచినీరు లోనికి పోవనియు, కొంచెము రుచిగానుండవలెనని పంచదారగాని, బెల్లముగాని కలపియో, కల్లు సారాయిలో సోడా, లిమనేడులో త్రాగుచుందురు. ఈ అస్వాభావిక దాహమునకు క్రమమైన ఆహారమును తీసికొనక పోవుటే కారణము. పచ్చి మంచినీరు లోపలికిపోని ప్రతిమానవుడును కల్లు సారాయిల కలవాటు

పడినవాడని తెలిసికొనగలము. కాఫీ, టీ, సోడా లలో ఆల్కహాల్ కొద్దిగా నున్నను ప్రమాద కరములే. ఈ పానీయములు త్రాగుటవలన శరీరమునం దన్యపదార్థము జేరుటయేగాక, వాని యందలి నీటియొక్క బహిష్కార్యగుణము కూడ తగ్గిపోవును. ఈ మత్తుపానీయముల త్రాగుటవలన మూత్రపిండము లెక్కువ మూత్ర మును వెలువరించును. మూత్రముతోబాటు రక్తములో నున్నట్టియు, శోషరసములో నున్న ట్టియు లోహపదార్థము లెక్కువగా బయటికి వెడలిపోవును.

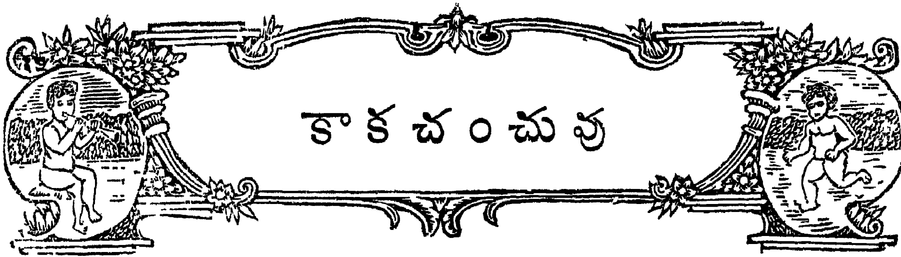
మన మెట్టి పానీయమును త్రాగినను ద్రవపదా ర్థములు జీర్ణకోశములోనికిని, అందుండి ప్రేగుల లోనికినిపోయి జాఠరసిరలోనికి జేరును. అచ్చటి నుండి బృహత్సిరలోనికిని తరువాత హృదయము నకును పోవును. అచ్చటినుండి రక్తవాహికల గుండా శరీరములోని ప్రతిభాగమునకును, అవ యవమునకును పోయి చేరును. రక్తకణము లను పోషించుట, శుద్ధిచేయుట, జీర్ణరసములను పోషించుట, వయోగ్రంధి, ఎడ్రినాల్ మొదలగు కొన్ని గ్రంధులలో రసము లూరునట్లు చేయుట మొదలగు క్రియలు జరుగును. నిరింద్రియ లవ ణములు కొంత శీతోష్ణశక్తి (Magnetism) ని ఖర్చుచేయును. సాత్వికాహారము పుచ్చుకొనిన ఆ శక్తులు తిరిగి వృద్ధియగును. లోహగుణము గల నీరు, కాఫీ, టీ, మొదలగు మత్తును కలి గించు పానీయములు—ఇవి సేంద్రియ లవణ ముల దేహమున కిచ్చుటకు బదులు, అదివరకే మలినముగానున్న రక్తమునందలియు, శోషరసము నందలియు మాలిన్యము లభివృద్ధిచేయును. అట్టి సందర్భములలో 1 లేక 2 గాలనుల ద్రవ పదార్థమును సేవించుటకంటె పండ్లరసమును మాత్రమే తీసుకొనుటవలన నెక్కువ సుగుణ మును పొందగలరు.

లోహగుణముగల నీటిని త్రాగినయెడల ఆ నీ టి లో ని లో హ ము లు దే హ ము న కు చాలమేలుచేయునని కొందరు తలచెదరు నీటి యందున్నట్టి సున్నము, సోడా, పొటాసు, ఇనుము, ఇసుకసంబంధమైన లవణములు ప్రధ మములో రాసాయనికముగా పనిచేసినను శరీర మందు జరిగెడి క్రియలకు సహజాహారములోని లవణములు తోడ్పడినట్లు తోడ్పడనేరవని గొప్ప గొప్పడాక్టరులు రుజువుచేసిరి. మంచినీరు దొరుకు ప్రదేశములనుండి మంచినీటిని త్రాగుటవలన వ్యాధులు నివారణమైనట్లుగా రిపోర్టులు కలవు. అట్టివ్యాధులచికిత్సకు మంచిగాలిలో చేయు వ్యాయామము, క్రమమైనఆహారమే కారణములని తెలియుచున్నది. కొన్నికొన్ని లోహగుణములు గల నీటిని త్రాగుటవలన మలవిమోచన బాగుగా నగును. మంచినీరుతో కొంచెము నిమ్మరసము కలిపి త్రాగినయెడల జీర్ణావయవములకు బలము నిచ్చి మలబద్ధకమును పోగొట్టును. కనుక మంచి నీరు త్రాగుటవలన మలబద్ధకము లేక శరీర మారోగ్యముగా నుండును.

దేహమునకు న్యాయముగా కావలసిన నీటిని మాత్రమే తీసికొనవలెను. భుజించు ఆహారము లోని సేంద్రియ లవణములు దేహమున కారో గ్యము నిచ్చును. మనము మామూలుగా ఉప్పు వాడుకొనవలసిన యగత్యము లేదు. అట్లు వాడు కొనుటవలన క్రమముతప్పి దాహమగును. అప్పుడు త్రాగినగాని యీ లవణములు కరగి బహిష్కరణము నొందవు. తిరుగమోతలు, మసాళాలు, వేపుడులు, ఉప్పుకారములు వేయుట మానినయెడల దాహ మెక్కువ కానేరదు. అయి

నను శుద్ధమైన మంచినీటిని త్రాగినయెడల ఆరోగ్యము కల్గును.

శరీరమునకు ఉపయోగించని మత్తుపానీయముల కలవాటుపడి సంతతము త్రాగుచుండినయెడల ఆరోగ్యము చెడిపోయి దేహము రోగగ్రస్తమగును. మానవుని కెంత నీ రవసరమో నిర్ణయించుట కష్టము. కాని భోజనసమయమున నీ రెంతమాత్రము త్రాగరాదు. మరీ అవసరమైనయెడల చాల కొద్దిగా త్రాగవలెను. భోజన సమయమున దాహమెక్కువ అయినయెడల తినెడి ఆహారమును మార్పుజేసి పండ్లు, కూరలు యెక్కువ తినవలెను. వానియందు సహజముగా ఎక్కువనీరుండును. కనుక దాహమెక్కువ కానేరదు. మంచుగడ్డవలె చల్లగానుండు నీటిని త్రాగుట కుపయోగించరాదు. నీటియొక్క ఉష్ణపరిమాణము 50°F తగ్గి ఉండరాదు. వేడినీటిని త్రాగవలసినప్పుడు 110°--120°F మధ్యగా వేడియున్న నీటినిగాని లేదా శరీరోష్ణతకు కొంచెము యెక్కువ వేడిగలనీటినిగాని త్రాగవలెను. ఈవిధముగా మానవ జీవితమునకు నీ రనేకవిధములుగా నుపయోగించును. గాలివలన మానవుడు జీవమునొందుచున్నాడు. అటులనే నీరు కూడ మానవజీవితమునకు తోడ్పడుచున్నది. శుభ్రపరచిన మంచినీరు మానవాభ్యుదయమున కత్యవసరము. ముఖ్యముగా త్రాగుటకును, సంటకును, ఉప్పునీటిని ఉపయోగింపరాదు.



క్షయరోగ నివారణమార్గము

కాకచంచ్వా పిబేద్వాయుం
సంధ్యయో రుభయోరపి
కుండలిన్యా ముఖే ధ్యాత్వా
క్షయరోగస్య శాంతయే.

యోగమును తెలివిగా అనుష్ఠించువారు రాత్రి పవలు నాలుకను కాకచంచువువలె పెట్టి ఊపిరిని విడిచిన యెడల బహుదూరమునందలి శబ్దమును వినగలుగును. వస్తువులను చూడగలుగును తాను వారికి కనబడకుండ కూడ యుండును.

కాకచంచువు --కాకిముక్కు

ఊపిరి పీల్చునప్పుడు నోటిని కాకిముక్కువలె నుంచవలెను. ఇది సులభమే. పై పెదవిని నాల్కను కాకిముక్కువలె నుండునట్లు చేయవలెను. నాల్కను జాచి గొట్టముగా మార్చి పై పెదవిని పైకప్పుగా పెట్టవలెను. దీనికిని ప్రాణాయామమునకును భేదముగలదు. ప్రాణాయామములో ముక్కుద్వారా యూపిరిని పీల్చి విడిచెదరు. కాకచంచువులో నోటిద్వారా పీల్చి ముక్కుద్వారా విడిచెదరు. ఈపీల్చెడివాయువు శీతలము నిర్మలమునై యుండవలెను. మలినము ఉష్ణమునైన వాయువు విషతుల్యమే. 87 వ శ్లోకములో వాయువు సరసమని చెప్పబడినది. ఈ సరస మను పదము ముఖ్యము. పవిత్రమైన వాయువు నీటితో కలిసినచో దానిలో నూతనమగు శక్తియు జీవకళయు గలుగును. సంవత్సరముల కొలది గంగానదియొడ్డున ప్రాణాయామము చేసినవారి అనుభవమును బట్టి ఇది చెప్పబడినది. ఇందుకనియే చల్లని కొండలమీదికి పొమ్మనియు సముద్రప్రాంతములకు పొమ్మనియు క్షయరోగులకు సలహా నిచ్చెదరు.

సంధికాలములు:—సూర్యోదయ సూర్యాస్తమయములు సూర్యకాంతి వెల్వడకముందు నక్షత్రములు వెల్వెలబారు సమయము మొదలు సూర్యరేఖలు బారి పైకి కన్పించు నంతవరకు ఉదయసంధి. సూర్యుడు అస్తమించుటకు కొలది నిమిషములు మొదలుకొని అచ్చటచ్చట చుక్క పొడుచువరకు అస్తమయ సంధి. ఉదయము 1గంట, సాయంకాలము 1 గంట యీ సంధుల పరిమితి.

కుండలిని-

ఇట్లు పీల్చెడిగాలి యెక్కడికి పోవును? దానిని గురించి యొక నియమము గలదు. అది కుండలిని నోటిలోకి పోవుచున్నదని యోచించుకొనుము. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు వాయుప్రచారము విశ్రాంతి ఈరోగమునకు ఔషధములని చెప్పియున్నారు. దీనికి ప్రత్యేకమయిన మందులేదని యంగీకరించి యున్నారు. కాడ్‌లీవర్ ఆయిల్ వల్ల 'ఏ' జీవాణువు (విటమిన్)మాత్రమే వచ్చును. ట్యూబర్‌కులిన్ వాడుచున్నారు. అది అజాగ్రత్తగా వాడిన అపరిమిత నష్టము గలుగును. అందుచే యేమందుమీద నాధారపడవద్దని డాక్టర్ ఈ జే. ఓమేరా చెప్పెను. హెన్రీ స్పాలింగర్ అను స్విడ్జర్‌లెన్డ్ వైద్యుడు ఏన్‌టిజన్ అను క్రొత్తమందు కనిపెట్టెనట. కాని

దాని లాభాలాభములు ఇంకను నిర్ధారణ కాలేదు. ఆరోగ్యాశ్రమములలో నివాసమే ముఖ్యమైనమందు. ఆనివాస మనగా విశ్రాంతి, పవిత్రవాయువు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారము, సంతోషప్రదముగా కాలము గడుపుట; వీనితో రోగిచైతన్యకళను అభివృద్ధిచేతురు. ఏ అవయవముల క్షయమైనను విశ్రాంతి మంచియాహారముల వల్ల నయమగును. జ్వర మున్నంతవరకు మంచములో పండుకొనవలెను. రాత్రింబవళ్ళు ఆరుబయటనుండవలెను. ఇంటిలో నున్నచో కావలసినంతగాలి, రాకపోకలకు, అవకాశముండవలెను. కొన్ని సాధనలద్వారా సూర్యకాంతిని ప్రయోగించవలెను. ఈఅంశము లన్నిటిని రెండు వేల సంవత్సరములనాడు యోగశాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టిరి. మూటిని క్షయరోగి తప్పించుకొనవలెను: దుమ్ము, ప్రచండవాయువు, అత్యుష్ణము.

ఉత్తర హిందూస్థానములో చలికాలములోని పరిస్థితులు ఈ రోగనివారణమునకు అనుకూలముగానున్నవి. ఈ యెనిమిది సూత్రములను యెల్లరు గమనించవలెను. వీలైనంతవరకు ఆరుబయట నివసింపుము. రాత్రిగాని పగలుగాని పవిత్రమైన వాయువును జూచి భయపడకుము. జలుబుకలిగిన గొంగళ్లు బట్టలు కావలసినన్ని పెట్టుకొని వేడిగా శరీరము నుంచుకొనుము. కాని గాలిని తగ్గించవద్దు. ముఖమునిండుగ బట్ట కప్పుకొని నిద్రించవద్దు. మంచివాయువు, రెండవది విశ్రాంతి, యని జ్ఞాపకముంచుకొనుము. ఒడలికి మనస్సుకు బడలిక కలిగింపకుము. శాంతభావమును పురికొల్పుకొని రోగము కుదురువరకు ఓపికతో యుండుము. జ్వరమున్నప్పుడు విశ్రాంతి పుచ్చుకొనుము. ఆరుబయటగాని పంచాదిలోగాని పరుపుమీద పరుండి విశ్రాంతి గైకొనుము.

ఈ మంచిగాలి యెట్లుసంపాదింపవలెనో వారికి తెలియలేదు. ఆలోపమును మహేశ్వర యోగతంత్రము తీర్చుచున్నది. ఈ కాకచంచువుద్వారా ఊపిరి పీల్చునప్పుడు ఊపిరితిత్తులు బాగుపడుటను నేను కనిపెట్టితిని. ఖేచరీముద్ర అనగా అంగిటిలో నాలుకనుంచుట; సామాన్యరోగములకు మందు. కాకచంచువు క్షయకు మందు. కాకచంచువుద్వారా ఊపిరిపీల్చునప్పుడు నాలుకక్రిందుగాకూడ ఊపిరి లోపలికి పోవును. ఫిషర్ అండ్ ఫిస్కు అనువారు నూరుమారులు దీర్ఘముగా ఊపిరిపీల్చిన క్షయ నిర్మూలించునని వ్రాసినారు. కుండలినిమీద ధ్యానముచేసినచో, దీర్ఘముగా ఊపిరి పీల్చవచ్చును. ప్రాణవాయువు అనగా చలించునది గాలిలో ఓజోనుగలదు. ఆఓజోను క్షయనివారణకు ముఖ్యము. అది పట్టణములలో దొరకుట దుర్లభము. అది వాయువులోని విద్యుచ్ఛక్తివలన గలుగుచున్నది. సరస్సులలోని నీరు ఆవిరి యగుటవలన కొంతవరకు గలుగును. సముద్రపుటొడ్డున ఓజోను అధికముగా గలదు. ఉదయము సాయంత్రము సెలయేటిదరిని కూర్చుండువారు ఈఓజోను గైకొందురు. ఓజోను ప్రాణవాయువుకన్న బలవత్తరము, ఆరోగ్యకరము అయియున్నది. అపవిత్రమైన గాలిని కూడ పరిశుభ్రపరచును. బయటనున్న వాయువు మొదట యూపిరితిత్తులలో పై భాగమునచేరును. తరువాత ప్రక్కయెముకల కదలికవలన ఊపిరితిత్తుల మధ్యకు గాలిచేరును. పిమ్మట పొట్ట పైకుబుకుటవలన యూపిరితిత్తుల అడుగుభాగమున గూడ గాలిచేరును. ఇట్లు చేయుటవలన రోగి యొక్క ఆకలి పెరుగును; ధాతువులు పుష్టికరములగుచు మొదటి వారములోనే ప్రత్యక్షమైన మార్పు గలుగును.

కాకచంచువుద్వారా వాయువును పీల్చుట చేత యూపిరితిత్తులు రెంటినిండా గాలి చేరి లోపలనున్న విషక్రిములను బయటకు వెడలించును. ఈ విషక్రిములు హెచ్చుగా బయటకు పోయినపుడు ఉడుకు తగులును. అందుచే మహేశ్వరుని పుస్తకములో ఉదయము సాయంత్రము మాత్రమే ఇట్లు ఊపిరిపీల్చుమని చెప్పెను నోటి యారోగ్యము చాలముఖ్యము అని ఓమీయరుగారు చెప్పియున్నారు. వాయుమండలములోని శక్తిని విద్యుత్తును లోపలికి గ్రహించుటకుఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములేముఖ్యమార్గములు. మామూలుగా ప్రతిమానవుడును తన యూపిరితిత్తులలో మూడవభాగమును గాలిచే సామాన్యముగా నింపుచున్నాడు. కాకచంచువుపద్ధతిలో యావద్భాగముగూడ గాలితో నిండుచుండును. పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞులుచెప్పు దీర్ఘనిశ్వాసముకంటె కాకచంచుపద్ధతి శ్రేష్ఠతరమైనది. మహేశ్వరుని పుస్తకము ఉదయాస్తమయములకు యెందుచే ప్రాముఖ్యమునిచ్చినది? సూర్యరశ్మిచే రోగములను గుదుర్చుపద్ధతి 1845 నుండి పాశ్చాత్య దేశములలో తెలిసియున్నది. సూర్యకాంతి రోగములను రాకుండజేయును. వచ్చినవానిని కుదుర్చును. పాశ్చాత్యదేశములలో వేసవికాలములో ఉదయపు వెలుతురునే వాడుదురు. సూర్యకాంతిచే రోగము కుదుర్చుటకు ఉదయకాలమే శ్రేష్ఠమయినది. సూర్యుడు దృగ్గోచరమైన అరగంటవరకు ఉండు వెలుతురు అమూల్యము, శుద్ధసువర్ణముతో సమానము. ఈమోతాదు సాయంత్రముపూటగూడ వాడవచ్చును. ఇట్లుచేసినచో వేడిలేనికాంతిలభ్యమగును. హిందూదేశములో అన్ని శీతోష్ణస్థితులును గలవు. ఈసూర్యకిరణ చికిత్సకు అవకాశములు హెచ్చుగాగలవు. హిందూదేశములో సాయంత్రముకన్న ఉదయకాలమే శ్రేష్ఠము. అప్పటిగాలి శీతలముగానుండును. ఆసూర్యకాంతి చేత ఆత్మవిశ్వాసము, ఉత్సాహము, గలుగును. నిద్రబాగా పట్టును. ఆకలికలుగును. జీర్ణశక్తి అభివృద్ధియగును. ఈకాంతి ఉడుకుచెయ్యదు. చెమట పుట్టించును. అప్పటికాంతి విషక్రిములను జంపును. చర్మముమీద ప్రసరించుటచే జీవాణువులుద్భవిల్లును. ఇట్టికాంతిచే క్షయ నయమగును. అని సలీబీ ఎడ్జికూంబ్, గాత్వేయిన్, మొదలగు పాశ్చాత్య వైద్యులు చెప్పియున్నారు. సూర్యకాంతియును, ఆరుబయట తగులు గాలియును, రోగములను రానివ్వవు. ఆరోగ్యప్రదము అని ఋజువుచేయుటకు విస్తారము శ్రమపడ నక్కర లేదు.

కొన్నిసలహాలు

1. స్థలము:—సముద్రపుటొడ్డు, ఏటియొడ్డు, లేదా చల్లనికొండలు, దుమ్ము కంపు అపరిశుభ్రత లేని చెరువుదగ్గర అయినను సరే.

2. కాలము:—మొదట ఉదయము, సాయంత్రము కొంచెముసేపు. తరువాత కాలమును పెంచుము. ఆసంధ్యాసమయములు ఆరోగ్యకరములు. ఆకాలములో ప్రతినిమిషము నూత్న చైతన్య సందేశము నిచ్చును.

3. శరీరస్థితి:—సమప్రదేశమున బట్ట లేక గొంగడి పరచి పద్మాసనము వేసికొని కులాసాగా కూర్చుండుము. మోకాళ్ళపై చేతులుంచుము. తల, కంఠము, ఒకగీటున నుంచుము. కండ్లు మూసుకొని శాంతముగా నుండుము.

4. తోముట:—ముందు మల విసర్జనము చేయుము. అత్యుష్ణము అతిశీతలముగాని నీటితో

నోరు, పండ్లు, ముక్కులు, కడుగుము. చర్మమునకుగూడ గాలి తగులనిమ్ము. జ్వరము వచ్చినప్పుడు విశ్రాంతిపొందుము. భోజనమునకు పూర్వము, పరము, విరామముంచుకొనుము.

5 ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు:—లోనున్న యూపిరిని పూర్తిగా వదలివేయుము. వాసనద్రవ్యమును ఆఘ్రాణించినట్లు మెల్లగా, శాంతముగా గాలిపీల్చి యూపిరితిత్తులను నింపుము. ఊపిరి పీల్చినపుడు, ముక్కుళ్ళను బాధించకుము. ముఖమును వికారము చేయకుము. ఎండవేడిలో కసరతు చేయకుము.

6. ఒకసలహా:—మంచివైద్యుని యేరుకొనుము. వాని సలహాప్రకారము నడువుము. పుష్టికరములగు యాహార పదార్థములను గూర్చుకొనుము. పొగపీల్చుట మానివేయుము. మనస్సునకు కులాసాయైన పనులను కల్పించుము.

గుంటూరుజిల్లా గ్రామసౌభాగ్య సంఘము.

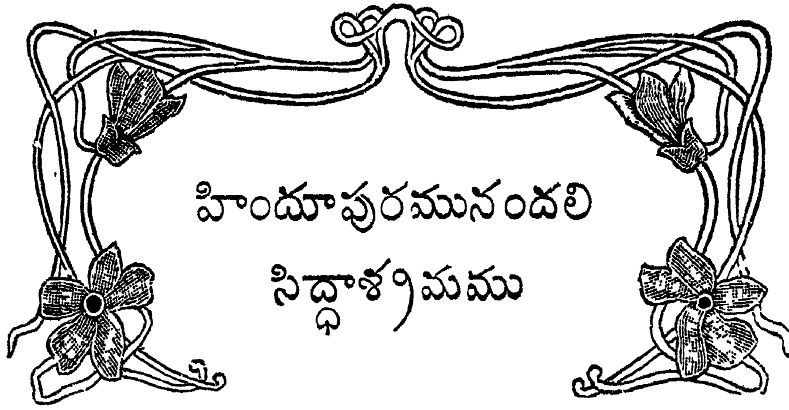
ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ

1936 సంవత్సరం అక్టోబరునెలకు జమాఖర్చులు

జమలు.	రూ. అ. పై.	ఖర్చులు	రూ. అ. పై.
వెనుకటినెలనిలువ	108-15- 0	ప్రకృతిపత్రిక పోష్టేజీ	6- 12-6
ప్రకృతిపత్రిక చందాలు	46- 0-0	పుస్తకముల పోష్టేజీ	5- 9-0
,, పోష్టేజీలు	2- 1-0	నౌకర్లు	15- 4-0
పుస్తకముల అమ్మకం	58- 7-0	భరణములు	33- 5-4
పోష్టేజీలు	5- 5-0	స్టేషనరీ	1-10-0
అప్పుల వసూళ్ళు	1000- 0-0	చిల్లరఖర్చులు	0- 6-0
స్టోర్సు అమ్మకము	66-12-0	స్టోర్సు కొనుబడి	40- 0-0
ప్రకృతిచికిత్సాలయము	[illegible]- 0-0	అప్పులఖాతా	8- 2-0
		గ్రంథాలయము	11- 0-0
		జనరల్ పోష్టేజీ	6-14-9
		గాంధి కో ఆపరేటివు బ్యాంకులో	
		కరెంటు అక్కౌంటు	1153- 0.0
		నిల్వ రొఖ్ఖం	10- 8-5
	1292- 8-0		1292- 8- 0

కో॥ ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

అ॥ వేంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.



హిందూపురమునందలి సిద్ధాశ్రమము

యోగి సిద్దప్పగారి చికిత్సావిధానము

శ్రీ సిద్దప్పగారికి తమ్ములు ఇంకను కొంతమంది శిష్యులు కలరు. పత్రికలద్వారా వెల్లడించడము లేనిపోని చర్చలు చేయడము మాగురుస్వామికి ఇష్టములేదు. నేను పదిసంవత్సరములుకుగా శ్రీస్వాముల ఆశ్రమమునందే కాపురముచేయుచు ప్రకృతిచికిత్సను అనుభవించుచున్నాను. తాము కోరినందున ఇక్కడిచికిత్సావిధానమును వ్రాయుచున్నాను.

కటిలింగస్నానములు:—36 అంగుళముల జింకు తొట్టిలో పద్మాసనము వేసుకొని కూర్చున్న రోగికి బొడ్డువరకు వచ్చునట్లు నీరు పోయవలయును. శుభ్రముగను చల్లగను తియ్యగనుండు నీటిని బావిలోనుండి తెచ్చిపోయవలయును. అర గంటవరకు నీళ్ళయందు కూర్చుని కుడిచేతితో ముతకగుడ్డను చేతినిండ ధరించి పొత్తికడుపు మీద రెండుప్రక్కల పార్శ్వములవఱకును రుద్ద వలయును. దీనికి కటిస్నానమని పేరు. తొట్లో ముక్కాలుభాగము నీరుపోసి నీటిమట్టమునకు చిన్న యెత్తుపీట వేసి పిఱ్ఱలు మాత్రము నానునట్లు దానిమీద కూర్చుండవలయును. ఎడమచేతితో శిశ్నముయొక్క గుడ్డును లోనికి నెట్టి పైతోలుమొనలను ఎడమవేళ్లతో పట్టుకొని కుడిచేతివ్రేలితో గుడ్డను ధరించి ఆతోలు పైన అరగంటవఱకు తుడువవలయును. స్త్రీలకు వేఱువిధముకలదు. దీనికి లింగస్నానమని పేరు.

తొట్టిస్నానము ఎక్కువగాలి లేనిచోట చేయవలయును. చికిత్సకాగానే రెండుబిందెలనీరు స్నానముచేయవలయును. శిశ్నముచివర చర్మము లేనివారు లింగస్నానము చేయరాదు. వారికి కటిస్నానమే చాలును.

ఆవిరిపట్టువిధము:—ఒకసీమనూనె (కిరసనాయిలు) డబ్బాను శుభ్రముగా కడిగి ఒక పొయ్యిమీద ఆడబ్బాలో ఎనిమిదనవంతు నీరుపోసి పెట్టవలయును. ఆడబ్బాలోనుండి ఒక గొట్టమును రెండు అడుగులు పొడవుగా తీసికొనిపోయి అక్కడ క్రిందికి వంచి ఒకపీట క్రిందకు పెట్టవలయును. ఆపీట ఒక అరఅడుగు ఎత్తుగా నుండవలయును. దానిమీద రోగి కూర్చుండవలయును. నీటిడబ్బాక్రింద నున్న మంట ఎడ తెగకుండ నుండవలయును. అప్పుడు ఆవిరి బాగుగావచ్చును. ఆవిరి వేసికొనువారు ఆరుమూరల చదరపు దుప్పటి కప్పుకొనవలయును. మొదట బెంచిదిగువకు కూర్చుని పొత్తికడుపుకు బాగుగా ఆవిరిపట్టవలయును. వెంటనే దుప్పటిని మాత్రము తెరవక బెంచిపైన పద్మాసనము వేసుకొని కూర్చుని వీపునకు మెడకు తలకు పిరుదులకు ఆవిరి పట్టవలయును. తరువాత పాదములకు ఆవిరిపట్టవలయును ప్రారంభములో ఆవిరిపట్టువారికి మొదట కొంచెము ఆవిరిపట్టు వరకును బాధగా నుండును. తరువాత చెమట

పోసినకొద్ది హాయిగా నుండును. ఆవిరి పట్టువారు సహించువరకునే ఆవిరి పట్టవలయును. ఎక్కువ కాలము పట్టరాదు. ఆవిరి మనస్సు తృప్తిగా పట్టగానే దుప్పటి తీసివేసి ఒక బిందెడు చన్నీరు స్నానము చేయవలయును. వెంటనే తొట్లో కూర్చుని తొట్టిచివరకు మెడ ఆనిచ్చి వీపు ఎముక మెడవరకు నానునట్లు కూర్చుని కటిస్నానము చేయవలయును.

మృత్తికా స్నానము:—నల్లమన్ను శుభ్రమైనది తెచ్చి దానినొకపాత్రలో వేసి దానిపైన నీరు చిలుకరించిన అది నాని మెత్తగానగును. నానువఱకును చేతులతో ముట్టరాదు. ముట్టిన యెడల గట్టిగడ్డ లేర్పడును. మన్ను మెత్తగా కరిగినపిమ్మట మనకు కావలసినంత బురదగా చేసి యావత్తు చర్మమునకు పూసుకొని 20 లేక 30 నిమిషములు ఎండలో నుండవలయును. ఒడలంతయు ఆరినపిమ్మట మంచిచల్లనినీరు స్నానము చేయవలయును. శరీర మంతయు శుభ్రమై శిరోజములు మృదువై చాలశాంతి నొసగును. ఈచికిత్స మధ్యాహ్నము చేయవలయును. కురుపులకు పెద్ద వ్రణములకు ఈమన్నుకలిపి ప్లాస్టరు (plasters) లు వేయుదురు.

ఉపవాస చికిత్స:-ఈ ఆశ్రమములో ఎనిమిది మొదలు నలుబదిదినములవఱకు ఉపవాసములు చేసినారు. ఉదయము రోగికి అవసరమును బట్టి ఆవిరిస్నానము చేయించవలయును. వెంటనే కటిస్నానము చేయించవలయును. తరువాత పొడిగుడ్డలుధరించి నడువగలిగిన రోగులు కొంత దూరము నడిచి రావలయును. మధ్యాహ్నము కటిస్నానము చేయవలయును. సాయంకాలము అస్తమానకాలమునకు ఒకగంట ముందు కటిస్నానము చేయవలయును. చలిగానున్న లింగస్నానము చేయవచ్చును. ఇష్టమున్న ఒంటిపైన నీళ్లుపోసుకుని స్నానముచేయవచ్చును; లేకున్న మానవచ్చును.

రాత్రులయందు నిద్ర పట్టనియెడల మెత్తని తడిమన్ను పొత్తికడుపునకు పట్టీవేయవలయును. దానిని అరఅడుగు వెడల్పు అడుగుపొడుగు అరఅంగుళము మందము పట్టీగాచేసి పొత్తికడుపునకు కట్టిన శాంతికలిగి శుభ్రముగా నిద్ర పట్టును. భోజనము చేసినవెంటనే ఈపట్టీని వేయరాదు; వేసిన అపాయము సంభవించును. ఉపవాసకాలమునందు ఈపట్టీని వేయుట మంచిది. రెండుమూడురోజులు మట్టిపట్టీని వేసినప్పటికి ఆకలికలుగును. నోటిలో దుర్వాసన ఆగిపోవును. అప్పుడు ఆహారము ఈయవచ్చును. ఉపవాసకాలమున గ్రామములోనికి వెళ్లరాదు. కాపురముండు చోటికిగాని అన్నపానాదులు భుజించుచోటికి గాని వెళ్ళరాదు. వారు మంచి శుభ్రమైన అడవిలోగల ఈ ఆశ్రమగదులందు నివసింతురు. ఏమంచివాసనయు దుర్వాసనయు తగులకూడదు. ఇట్లుచేసిన రెండుమూడు దినములలో రోగికి స్తిమితము కలుగును. అప్పుడు రోగము ననుసరించి నలుబదిదినములవఱకును ఉపవాసము చేయవచ్చును. పది పన్నెండు దినములు గడచినపిదప ఉపవాసరోగిని ఒకరు బహుజాగ్రతగా కనిపెట్టవలయును. ఇట్లొనర్చిన ఉపవాసమువలన ఆత్మశక్తికలుగును. ఈవిధులను మీరినయెడల యేమహానీయునకును ఉపవాసము సాధ్యపడదు.

ఉపవాసానంతరము ఆహారవిధానము:---ఎనిమిది దినములు ఉపవాసమున్నవారికి మొదటిదినము ఒకపూట రెండుతులములగోధుమపిండి నారింజ పండులో సగము; పది పదిహేనుదినములు ఉన్న

వారికి 1½తులము పిండి నాలుగునారింజతొనలు; ఇరువది ముప్పది దినములు ఉపవాసమున్నవారికి మూడు తొనల రసము మూడు నాలుగు దినములు అగునప్పటికి ఒక నారింజపండు రసము ఈయవచ్చును. అంతకంటె ఎక్కువ యీయరాదు. ఉపవాస మొనర్చువారికి నోటి నుండి వాసనతగ్గగానే ఆకలి పుట్టును. తరువాత నోరు చేదుపుట్టును. తరువాత నోటికి హితవు పుట్టును. అప్పుడు ఆహార మీయవలయును.

ఇట్లు కొన్ని దినములు గడచిన తర్వాత 3/16 గుంటూరు శేరు లేక 1/8 మద్రాసుపడిగోధుమ పిండినీటితో కాచిన జావ ఈయనలయును. ఒకనారింజపండు గాని లేక త్వరగా జీర్ణమగు ఏ ఇతరఫలముగాని ఈయవచ్చును. ఆనాడే చెట్టు నుంచి కోసినపండు అతిశ్రేష్ఠము. నిలువపండ్లు ఎంతమాత్రము పనికిరావు. రావిపండ్లు జువ్వి పండ్లు మేడిపండ్లుఅతిశ్రేష్ఠము. అప్పుడు రాలినవి ఆరుమొదలు ఎనిమిదివరకు ఈయవచ్చును.

తదనంతరము తెల్లవారి గంజి, మధ్యాహ్నము చికిత్సానంతరము గోధుమపిండితో తయారు చేసిన రొట్టె 3/16 శేరు పిండికంటె ఎక్కువ యుండకూడదు. ఇట్లుచేయగా పాతరోగములు బయటపడిపోవును. రోగికి 'పై ఆహారము చాలదు. నాకు ఎక్కువ కావలయు'నని కోరును. ఇది సుగుణము. ఇచ్చినదే జీర్ణముకాదు అనువారికి మేల గుట కష్టము. ఉపవాసానంతరము మొదటి దిన మిచ్చు పిండియే అమృతమువలె తియ్యగా నుండును. ఆపిండి కడుపులో బరువుగానుండి జీర్ణ మగువరకును తెలియుచునే యుండును.

ఈరీతిగా ఎవ రెన్ని దినములు సాధింతురో అంత ఆరోగ్యభాగ్యము పొందుదురు. మితముతప్పి ఆహారము భుజించువారికి రోగములు త్వరగా నయముకావు. సర్వము భుజించి ప్రతిదినము ఒక స్నానము చేయుచు ఎనిమిదిదినముల కొకతూరి ఆవిరి చేయుచున్నఎడల దేహము ఆరోగ్యముగా నుండి క్రొత్తరోగములు రావు. ఈ సిద్ధాశ్రమము హిందూపూరుకు 1½ మైలు దూరములో నున్నది. నూరు ఎకరముల వైశాల్యములో ఒక లక్షరూపాయలకు పైబడినకట్టడములు బావులు రోగులుండుటకు గృహములు సదుపాయములు యావత్తు ఉన్నవి. కాని యోగవిద్య తెలిసిన వారుగాని, యోగి సిద్ధప్పగారివలె చక్కగా ముఖవైఖరిజ్ఞానము కలిగి క్రొత్తరోగులను అన్ని కాలములందు చక్కగా విచారించి తగుచికిత్స చేయగలవారుగాని లేరు.

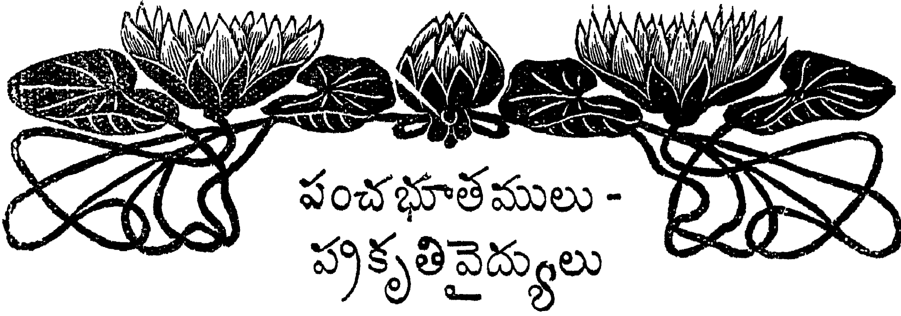
ఇట్లు విధేయుడు.
ఏ. వి.

ఓమ్

1–10–1935 మొదలు 1–10–1936 వరకు శ్రీయోగాశ్రమములోని ధర్మచికిత్సాలయమందు చికిత్సపొంది ఆరోగ్య భాగ్యము పొందిన వారి జాపితా.

	పేరు	గ్రామము	వ్యాధి	సూర్యకిరణ తొట్టిస్నానచికిత్సలు	ఉపవాసచికిత్స
1	శిద్దుల కోటిసూర్యప్రకాశలింగముగారు	మోరుతోట	జ్వరము	3 రోజులు	3 రోజులు
2	దుడ్డు వెంకటేశ్వరలింగముగారు	,,	మలబద్ధము	2 రోజులు	2 రోజులు
3	ఏజండ్ల పున్నయ్య చౌదరిగారు	పల్లికూన	గనేరియా	1 నెల	28 రోజులు
4	పరుచూరి శివయ్యచౌదరిగారు	,,	దగ్గు, వీర్యనష్టం	1 నెల	20 రోజులు
5	ఏజండ్ల లక్ష్మీనరసమ్మగారు	,,	జ్వరము	2 రోజులు	2 రోజులు
6	కాట్రగడ్డ వెంకటసుబ్బయ్యచౌదరిగారు	వివేకానందపురం	విరేచనములు	4 రోజులు	4 రోజులు
7	శంకర చౌదరయ్యగారు	పోతార్లంక	జ్వరము	3 రోజులు	3 రోజులు
8	ఆరుమళ్ళ కామేశ్వరమ్మగారు	కూచిపూడి	మూర్ఛలు	1 మాసము	13 రోజులు
9	పుట్టగుంట వెంకట్రావమ్మగారు	శింగుపాలెం	బొల్లి	2 మాసములు	17 రోజులు
10	కొల్లి మాణిక్యమ్మగారు	,,	పండ్లపోటు	1 వారము	డిటో
11	ఆరుమళ్ల పిచ్చమ్మగారు	కూచిపూడి	మాడుపోటు	,,	డిటో
12	బొబ్బా సత్యముగారు	మైనేనివారిపాలెం	ముఖము వాచుట	1 రోజు	డిటో
13	మండెల రాఘవయ్య నాయుడుగారు	పిరాట్లంక	ముక్కుద్వారా చీముకారుట	,,	డిటో
14	గుళ్ళపల్లి బాపయ్య చౌదరిగారు	శింగుపాలెం	అజీర్ణము	1 మాసము	5 రోజులు
15	గుళ్లపల్లి యశోదమ్మగారు	,,	దృష్టిమాంద్యము	,,	14 రోజులు
16	బొప్పన సీతారావమ్మగారు	,,	కుసుమవ్యాధి	40 రోజులు	12 రోజులు
17	శిద్దుల గోకర్ణేశ్వరలింగముగారు	మోరుతోట	పచ్చకామెర్లు	3 రోజులు	3 రోజులు
18	పుట్టగుంట చెండ్రయ్యగారు	శింగుపాలెం	కత్తిదెబ్బ	1 వారము	డిటో
19	తంగెళ్లమూడి పున్నయ్యగారు	మైనేనివారిపాలెం	అతిమూత్రము	15 రోజులు	డిటో
20	కాట్రగడ్డ వెంకటసుబ్బయ్యగారు	వివేకానందపురం	కోకులు, విరేచనములు	1 వారము	డిటో
21	మోపుదేవి కుటుంబమ్మగారు	మైనేనివారిపాలెం	నిరంతరము త్రేపులు	1 మాసము	డిటో
22	వాడరేవు శివకుమార శర్మగారు	బెజవాడ	మూర్ఛలు	1 మాసము	27 రోజులు
23	గాజుల రాజేశ్వరరావుగారు	బందరు	పక్షవాతము	1 వారము	2 రోజులు

24	యోగిని చిన్నమ్మగారు	గొరికిపూడి	కడుపులో బిళ్ల	,,	11 రోజులు
25	రేపల్లి శీతారావమ్మగారు	పోటుమెరక	మలబద్ధకము	1 వారము	,,
26	పరుచూరి మహాలక్ష్మమ్మగారు	పల్లికూన	కుసుమవ్యాధి	2 మాసములు	15 రోజులు
27	కన్నా గోవిందరాజులుగారు	కొత్తూరు	డోకులు, విరేచనములు	1 వారము	2 రోజులు
28	ఎర్లగడ్డ చుక్కమ్మగారు	శింగుపాలెం	ఉబ్బసము	2 మాసములు	15 రోజులు
29	ఎర్లగడ్డ సుందరమ్మగారు	,,	10 సం॥ ల నుండి తీవ్రమైనదగ్గు	,,	17 రోజులు
30	ఎర్లగడ్డ రాఘవయ్యచౌదరిగారు	,,	దృష్టిమాంద్యము	,,	3 రోజులు
31	పాటిబండ రామకోటయ్యచౌదరిగారు	వీరళ్ళపాడు	వీర్యనష్టం, మేహపొడ	,,	21 రోజులు
32	పాటిబండ వెంకాయమ్మగారు	,,	దగ్గు, కడుపులో మంటలు	,,	14 రోజులు
33	పాటిబండ వీరవరప్రసాదరావుగారు	జిల్లేపల్లి	ఉబ్బసము	,,	7 రోజులు
34	చిలకలపూడి వెంకటేశ్వర్లుగారు	మోరుతోట	రథచక్రముదెబ్బ	2 రోజులు	,,
35	ఎర్లగడ్డ రత్తమ్మ	పల్లికూన	దృష్టిమాంద్యము	2 మాసములు	10 రోజులు
36	పుట్టగుంట కుటుంబయ్యచౌదరిగారు	శింగుపాలెం	జ్వరము	,,	2 రోజులు
37	పాతూరి కోటయ్యగారు	పాపవినాశనము	కార్మిక స్తంభవ్యాధి	6 మాసములు	,,
38	శ్రీరామినేని కోటమ్మగారు	గోగినేనిపాలెం	కుసుమవ్యాధి	3 మాసములు	,,
39	శ్రీరామినేని రాఘవయ్యగారు	,,	ఉబ్బసము	,,	,,
40	కన్నా గోవిందరాజులుగారు	కొత్తూరు	ప్రమాదమగు జ్వరము	5 రోజులు	9 రోజులు
41	ఎర్లగడ్డ వెంకటసుబ్బమ్మగారు	శింగుపాలెం	దగ్గు	1 మాసము	7 రోజులు
42	పరుచూరి రాజలక్ష్మమ్మగారు	పొరిటిగడ్డ	గుండెదడ నిరంతరము నూడుపోటు	2 మాసములు	15 రోజులు
43	బండి రాచప్ప	పెద్దపొదల్ల	పయోరియా	40 రోజులు	30 రోజులు
44	బండి సవమ్మగారు	,,	దగ్గు	2 మాసములు	,,
45	బండి వీరభద్రస్వామిగారు	,,	చలిజ్వరము	1 వారము	7 రోజులు
46	బండి మల్లికార్జునగారు	,,	జ్వరము	,,	,,
47	బండి అల్వారమ్మగారు	,,	,,	2 రోజులు	,,
48	ముత్యాల బసవలింగమ్మగారు	మోరుతోట	డోకులు విరేచనములు జ్వరము	,,	7 రోజులు
49	కొత్తపల్లి బసవమ్మగారు	మైనేనివారిపాలెం	కడుపులో శూలనొప్పి	40 రోజులు	12 రోజులు
50	మైనేని పుణ్యావతమ్మగారు	,,	కండ్లు తిరిగి పడిపోవుట	,,	13 రోజులు



పంచభూతములు - ప్రకృతివైద్యులు

ఆచంట సుబ్బారావుగారు, తాడేపల్లిగూడెం పోష్టు, వెంకట్రామన్నగూడెము.

భగవంతుడు ఈ మానవశరీరయంత్రమునుబహు నేర్పుతో నిర్మించి యున్నాడు. ఈ యంత్రము తనలో లోటుపాటులు కలిగిన తనంత తానే ఆలోటుపాటులను సవరించుకొనగలదు. ఆలోటుపాటులే రోగదశలు. ఆ రోగదశలందు శరీరమునకు అనవసరపు పదార్థమును మలమూత్రస్వేద రూపముల బయటికి నెట్టివేయుటకు సదా అది ప్రయత్నించుచుండును. అది నెట్టివేయ గలిగినంత బయటకు త్రోయును. ఇంకా అన్యపదార్థమే ఎక్కువగాయున్న రోగదశ దీర్ఘమగును. కాని సర్వదా ప్రాణి యీ యంత్రములో ఉన్నంతకాలము యీ యంత్రము తనయొక్క సహజధర్మమును నెఱవేర్చుచునేయుండును.

ఉదాహరణ: ఒకానొకనికి విరేచనము కలుగును అనగా ప్రేగులయందు మలము విస్తారముగా నుండుటచేత యీ యంత్రము ఆ అన్యపదార్థమును బయటకు నెట్టివేయుటకు ప్రయత్నించుచున్నది. ఆ పనిని దానిచే నెరవేర్చనీయవలెను, కొంతకాలమునకు తమంత తామే అవి తగ్గిపోవును. కాని ఆసమయములో మనము ఆహారము మాత్రము మితముగాగాని, ఫలాహారముగాని ఆహారము మార్పుగాని చేసి జీర్ణకోశమునకు బహు స్వల్పపనినిమాత్రమే యివ్వవలెను. ఎంత బలవంతుడయినను ఒకమనిషి యిద్దరితో యుద్ధము చేయగలడా? అసంభవము. అట్లే యంత్రమునకు ఆసమయములో జీర్ణకోశపు పనిని తగ్గించిన, వ్యాధిపదార్థమును చప్పుననిర్మూలించి యంత్రమును శుభ్రపరచగలదు కాని మందువైద్యులును అజ్ఞానులును ఆశరీరయంత్రమును దానియొక్క సహజ ధర్మమును (Duty) నెరవేర్చనీయనివ్వరు. ఆవిరేచనములు కట్టుటకు నల్లమందు లేక తెల్లమందు వాడెదరు. విరేచనములు కట్టునుకాని వెంటనే కడుపుబ్బును, ఆకలి మందగించును. అందునిమిత్తము మరియొక వైద్యము చేయవలసివచ్చును. ఇట్లే మనయొక్క తెలివిలేమిచేత శరీరముయొక్క సునిశిత శక్తిని పాడుచేయుదురు. ఆఅన్యపదార్థముసంచలనము చేత రకరకముల వ్యాధులు అనగా కంటి నొప్పి కాలునొప్పి తలనొప్పి మొలనొప్పి గుండెనొప్పి యిత్యాదులు కలుగును. ఇన్నింటికి యిన్నిరకములమందులు వెలసినవి. సూదిపోట్లు (Injections) బయలుదేరినవి.

సోదరులారా మీ మీకష్టార్జితములను యీ కపట వైద్యములకు ధారపోయకుడు. వెంటనే మందువైద్యముయొక్కనిరాధారతను గ్రహించి శరీరముయొక్క సునిశితశక్తిని పనిచేయనిండు. ప్రకృతివైద్యుని సలహా పొందుడు. ప్రకృతి వైద్యుడు వెంటనే యీమానవశరీరమునకు ఆధారభూతమగు పంచభూతముల సహాయముతో మీ మీ రోగముల నిర్మూలించగలడు. శరీరముయొక్క సునిశితశక్తిని అతడు బాగుగా ఎరుగును.

పంచభూతములు, ఏవి? అవి ఎట్లుమనకు సహాయపడును? పరమాత్మనుండి తొలుత ఆకాశము,

ఆకాశమునుంచి వాయువు, వాయువునందుండి అగ్నియు, అగ్నియందుండి జలమును, జలమునందుండి పృథివియు నుత్పన్నములైనవి. కాని వీనిగుణపరిణామముయొక్క సిద్ధాంతము 'గుణా గుణేషువర్తన్తే'యను న్యాయమున నాదియందు ఒకగుణమేగల పదార్థ ముత్పన్నమైనది. దాని నుండి రెండుగుణములు గలవియు, మూడుగుణములు గలవియునగు పదార్థము లుత్పన్నమైవృద్ధి చెందుటకు ప్రారంభమైనవి. పంచమహాభూతములలో నాకాశము ముఖ్యముగ శబ్దగుణ ప్రధానమేయగుటచేఆకాశము మొదటనుత్పన్నమైనది. పిదప వాయువుపుట్టెను. కారణమేమన వాయువునందు శబ్దస్పర్శము లను రెండుగుణము లున్నవి. గాలివిసరునేని అదివినబడుటయేకాకమనయొక్క స్పర్శేంద్రియమునకుసైతముగోచరమగుచున్నది వాయువుఅనంతరము అగ్ని పుట్టెను. కారణము శబ్ద స్పర్శము లను రెండుగుణములేకాక రూపమను మూడవగుణముకలదు. మూడుకాక, రుచిలేక రసమను నాల్గవగుణము జలమందుండుటచే నగ్ని వెంబడిని జలముత్పన్నముకావలసియున్నది. తుదకు పృథివియందు గంధమను గుణవిశేషము యుండుటచే పృథివి యుత్పన్నమైనది. పిదప గాబోవుపంచభూతములకలయికచే పంచీకరణము గలిగినది. పంచమహా భూతములలో ఒక్కొక్కదానియొక్క భాగము హెచ్చు తగ్గులుగ గైకొని అవియన్నియు గలపుటచే గ్రొత్త క్రొత్త పదార్థములు సిద్ధించును.

అనంతరము పృథివినుండి వనస్పతియు, వనస్పతి నుండి అన్నము, నందుండి పురుషుడు ఉత్పన్నమయ్యె. "పృథివ్యా ఓషధయః ఓషధీభ్యోన్నం అన్నాత్పురుషః."

పృథివియందు అనంతకోటి జాతులు పుట్టుచున్నవి. పృథివికిని జలమునకు ప్రథమ సంయోగమైనపిదప నానాబీజములనుండి అంకురములు పుట్టు చున్నవి. ఆ అంకురములనుండి అనేకమగు చెట్లు పుట్టుచున్నవి. పత్రములు పుష్పములు వాటివల్ల పుట్టును. ఆపుష్పములనుండి అనేక విధములయిన మిక్కిలి రుచిగల పండ్లు పుట్టును. అని శ్రీ లోకమాన్య బాల గంగాధర్ వారి గీతానువాదములో వ్రాయబడియున్నది.

ప్రకృతివైద్యుడు పంచభూతములలో గొప్పది యగు ఆకాశతత్వమును గ్రహించి దానిని యీ శరీరయంత్రముమీద ప్రయోగించును. ఆకాశము అనగా ఖాళి (అవకాశము). ఈమానవ యంత్రమున కొంతఅవకాశము లేక ఖాళీయుండును. ఆయవకాశమున అన్యపదార్థము చేరుటయే రోగము. ఈచెడుపదార్థమును శరీరశక్తి బాగు చేసికొనగలదు. అందుకు అవకాశ మియ్యవలెను. దానినేఉపవాసమని పిలుతుము. పరిశుభ్రమైన వాయువువలన అనేకరోగముల కుదుర్చవచ్చును. అగ్ని (తేజస్సు లేక సూర్యుడు) సూర్యకిరణ సహాయములచేత సమస్తరోగములు మానును. ఇదియే సూర్యకిరణచికిత్స. అగ్నిసహాయముచేత జలమును మరగించి బాష్పస్నానములు చేయించి రోగపదార్థమును వెలువరింపజేయును.

జలము : యిది శరీరయంత్రములోనికి బోయి తినిన ఆహారపదార్థములను చక్కగా జీర్ణము చేసి అందలి మాలిన్యములను మలమూత్రస్వేద ద్వారముల బయటికి నెట్టివేయును. జలమే శరీరముపైభాగము శుభ్రముగానుంచి చర్మరంధ్రములను వికసింపజేయును. ప్రకృతివైద్యులు జల చికిత్సవల్ల (తొట్టివైద్యము) సకలరోగములు పోగొట్టుదురు. బాష్పస్నానములు చేయించెదరు.

పృథివి అనగా మట్టి. మెత్తని వండుమట్టి లేక పుట్టమట్టి. దీనిని మెత్తగా నీటితో కలిపి బాధకల చోట్ల పట్టీగా తరచు వేయుచున్నయెడల బాధ లుపశమించును. దీనినే మృత్తికాచికిత్సయందురు. అదిగాక యీపృథివియందు అనేకములగు పండ్లు కాయలు ధాన్యములు గింజలు బయలుదేరి ఈశరీరపోషణకు వినియోగపడుచున్నవి. ఆహారములు ద్వివిధములుగా నున్నవి పక్వాహారము, అపక్వాహారము. పక్వాహారము నీటితోను అగ్నితోను పచనము కావింపబడినది. అపక్వాహారము నీటిసహాయముతో తయారు కాబడి బీజములు కలిగిన తరువాత భుజింపదగినది. అపక్వాహారము వల్ల కలిగిన రోగములను అపక్వాహారమువల్లను, కేవలము స్వర్గీయమైన ఫలాహారమువల్లను ప్రకృతివైద్యులు రోగములను బాపుచున్నారు. ప్రకృతివైద్యులు పంచభూతములలో మొదటిదగు గొప్పదగు ఆకాశము గ్రహించి ఉపవాస చికిత్సయు, రెండవదగు వాయువు గ్రహించి యోగచికిత్సయు, మూడవదగు అగ్ని గ్రహించి సూర్యకిరణ చికిత్సయు, నాల్గవదగు జలము గ్రహించి జలచికిత్సయు, అయిదవదగు పృథివి గ్రహించి మృత్తికాచికిత్సయు, ఆహారచికిత్సలు నేర్పరచియున్నారు. పరమాత్మనుండి యుద్భవించిన యీపంచభూతములు మహత్తరశక్తి కలిగి యుండుటచే ప్రకృతివైద్యులు ఆయాచికిత్సలతో సకలరోగములు పోగొట్టుచుండ యింకను మీరేల యీకపటమందువైద్యుల నాశ్రయించి మీయిల్లు ఒడలు గుల్లచేసికొందురు?

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదారులకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శ సుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్వికారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదారులకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరఫీయతుచేసి బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింప చేయును.

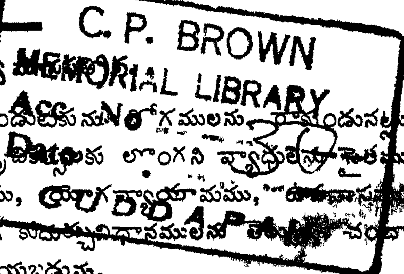
విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటివద్ద చదివి 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య పేటిక, వర్ణకేంద్రీకరణోపకరణము, తొట్టిస్నానపు తొట్లు, థర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్బాలు, గ్రాహము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, సెల్లాఫోను (రంగు) కాగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

అడ్రసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.



Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA
PRAKRITI OFFICE BEZWADA.